සදහම් අසා පිළිවෙත් පුරා
සම්බුදු තෙමඟුල සමරමු.

සම්බුදු තෙමඟුල සිදු වූ වෙසක් පුන් පොහෝ දිනය බෞද්ධ ලෝකයට වැදගත් ම දිනයයි. එය හුදෙක් බෞද්ධයන්ට පමණක් නොව මානසික සුවය අගයන නුවණැති සත්පුරුෂ හැම දෙනාගේ ම පූජනීය දිනයයි. සසර අනාදිමත් කාලයක් ලෝසතුන් කෙරෙහි අපමණ කරුණාවෙන් අසීමිත කැපවීමකින් දානාදි පාරමිතා සම්පූර්ණ කොට ලොව පහළ වූ සිද්ධාර්ථ බෝසතුන්ගේ උපත, සිදුහත් තාපසතුමාගේ සම්බුද්ධත්වය, ගෞතම සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය යන ත්‍රිවිධ මංගල්‍යය සිදු වූ වෙසක් දිනය ලොව සැවොම 'වෙසක් ඩේ' (Vesak Day) නමින් තම තමන්ට හැකි උපරිම අයුරින් සමරති. බුදුසිරිතේ මෙම වැදගත් සිදුවීම් තුන මංගල්‍ය වශයෙන් සැලකෙන්නේ ඒවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මංගල්‍ය නිසා ය. අතිශය දීර්ඝ කාලයක් සසර සැරිසරා පාරමිතා සපිරූ සිදුහත් කුමරුගේ උපත මංගල්‍යයක් වන්නේ සසර අවසන් උපත නිසා ය. තුන් ලොවට උත්තම වූ පුරුෂයාගේ පහළවීම ලෝවැසි සැමට ද එය මංගල්‍යයකි. තම චිත්ත සන්තානගත ලෝභාදි සකලවිධ ක්ලේශයන් දුරුකොට සන්තානගත සියලු දුක් නිමකොට මානසික පාරිශුද්ධත්වයෙන් උපරිමයට පැමිණීම නිමිත්තෙන් සම්බුද්ධත්වය භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මංගල්‍යයකි. එමගින් ලොවට සිදුවූ අනල්ප වූ මෙහෙය හේතුවෙන් එම සම්බුද්ධත්වය ලෝකයට ද මංගල්‍යයකි. ස්කන්ධ පංචකය නමැති මහා දුක්ගොඩ නිමා කොට නැවත නූපදින පරිදි අනුපාදිසේස පරිනිර්වාණයට පත්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේට මංගල කරුණකි. නික්ලේශී උතුමන්ට එය ධර්ම සංවේගයට කරුණක් වන අතර කෙලෙස් සහිත සත්ත්වයන්ට එය දුකට සංවේගයට හේතුවකි.

මෙයින් වසර 2641කට පෙර (එනම් ක්‍රි.පූ. 623 දී) දඹදිව ලුම්බිනියේදී (වත්මන් නේපාලයේ) උපත ලද සිදුහත් කුමරා මීට වසර 2606කට පමණ පෙර වයස අවුරුදු 35දී දඹදිව බුද්ධගයාවේදී සම්බුද්ධත්වයට පත්විය. අනතුරුව පුරා අවුරුදු 45ක විශිෂ්ඨ ලෝක ශාසනික සේවාවකින් පසු වයස අවුරුදු 80දී එනම් මීට වසර 2561කට පෙර තථාගතයන් වහන්සේ සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය බව පසක් කරමින් කුසිනාරා නුවර උපවත්තන සල් උයනේදී පරිනිර්වාණයට පත් වූහ. සම්බුද්ධත්වය දක්වා බෝසතුන්ගේ අපරිමිත කැපවීමත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහාකරුණාවත් සුවිශද ප්‍රඥාවත් ශ්‍රේෂ්ඨ අභිනිෂ්ක්‍රමණයත් තුන් ලොවට සිදුකළ සුවිශේෂී ශාසනික මෙහෙවරත් සත්පුරුෂ ලෝකයාගේ සදා ගෞරවයට පාත්‍ර වනු ඇත.

බෝසත් පැතුම

පාරමී පුරන බෝසත් උතුමකු පැතුම වන්නේ තමන් සසර දුකින් එතෙරව අන් අය ද සසර කතරින් එතෙර කරවීමයි. බෝසත් උතුමකු ලෙස මෙලෙස ගුණ නැණ සපුරා ලොවට පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකුගේ ප්‍රාර්ථනාව වන්නේ,

'බුද්ධෝ සෝ භගවා බෝධාය ධම්මං දේසේති
දන්තෝ සෝ භගවා දමතාය ධම්මං දේසේති
සන්තෝ සෝ භගවා සමතාය ධම්මං දේසේති
පරිනිබ්බුතෝ සෝ භගවා පරිනිබ්බානාය ධම්මං දේසේති.'

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය ලද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ අවබෝධය සඳහා දහම් දෙසති. කෙලෙස් දමනය කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ දමනය සඳහා දහම් දෙසති. ශාන්ත භාවයට පත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ ශාන්තබව සඳහා දහම් දෙසති. කෙලෙස් පරිනිර්වාණයට පත් භාග්‍යතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ කෙලෙස් පරිනිර්වාණය සඳහා දහම් දෙසති.

මෙබඳු උදාර ප්‍රාර්ථනාවකින් ලොව පහළවන උතුමකුගෙන් ලොවට සිදුවන යහපත් අපමණ ය. *'සුඛෝ බුද්ධානං උප්පාදෝ'* යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි බුදු උපත ලොවට සැපතක්, ශාන්තියක් වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි. බුදුවරයකුගේ පහළවීම අතිශය දීර්ඝ කාලයකට වරක් සිදු වන්නකි (*දුල්ලභෝ බුද්ධුප්පාදෝ ලෝකස්මිං*). බුදුවරයකු දැකීම, බුද්ධශාසනයක් මුණගැසීම පමණක් නොව 'බුද්ධ' යන වචනය ඇසීම පවා ඉතා දුර්ලභ කරුණකි. බුදුවරයකු ලොව පහළවීම දුර්ලභ කරුණක් වන්නේ බුදුපදවියට පත්වීමට සම්පූර්ණ කළ යුතු බුද්ධකාරක ධර්මයන්හි පවත්නා අපහසුතාව නිසයි. බුදුබව ලබනු සඳහා දානාදි පාරමිතා දහය 'පාරමී', 'උපපාරමී', 'පරමත්ථ පාරමී' වශයෙන් සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයකට අධික කාලයක් අතිශය උත්කෘෂ්ට ලෙස ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ. එම කාලය තුළ බෝසතුන් වහන්සේ පරිත්‍යාග කරන ලද ඇස්වල ප්‍රමාණය අහසෙහි තාරකාවලට වඩා අධික ය. තම සිරුරෙහි මස් දන් දුන් ප්‍රමාණය මහපොළොවෙහි පස්වලට වඩා අධික ය. සිරුරෙහි ලේ දන් දුන් ප්‍රමාණය මහසයුරෙහි ජලයට වඩා අධික ය. ඔටුණු පලන් හිස් දන් දුන් ප්‍රමාණය එකතු කළහොත් මහාමේරු පර්වතයට වඩා අධික ය. මෙබඳු අසීමිත පරිත්‍යාගයක් කරන ලද්දේ හුදෙක් තමා සසරින් එතෙර වීමේ අදහසින් පමණක් නොව ලෝවැසි අන් අය ද සසර කතරින් එතෙර කරවීමේ මහාකරුණාධ්‍යාශයෙනි. උන්වහන්සේට පමණක් නිවන් දැකීමේ අදහසක් පැවැතියා නම් රහත් බෝධියෙන් එදා දීපංකර පාදමූලයේ දී නිවන් දැක සසරගමන නිම කළ හැකි ව තිබිණ. ඉහත සඳහන් පරිත්‍යාගයන් උන්වහන්සේට කිරීමට සිදු වූයේ ලෝ සතුන් වෙත මහා කරුණාවෙන් සම්බුද්ධත්වයෙන් නිවන් දැකීමේ අභිලාශයෙන් ක්‍රියා කිරීම හේතුවෙනි. පරාර්ථචර්යාව උදෙසා මෙබඳු පරිත්‍යාගයක් සිදුකළ වෙනත් කිසිදු සත්ත්වයකු මේ විශ්වයෙහි නොමැත. මෙබඳු පරිත්‍යාගයක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ලොව පහළවන බුදුවරයකුගේ ශාසනය ලොව පවතින්නේ ඉතා ම සීමිත කාලයකි. ඊට වඩා දීර්ඝ කාල පවතින්නේ අබුද්ධෝත්පාද කාල වශයෙනි. එනම් නිවන් මග ප්‍රකාශිත දහමක් ඇසීමට නොලැබෙන බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන නොපවතින කාලයන් ය.

අද වැනි දුර්ලභ සම්බුද්ධෝත්පාද කාලයක පරිපූර්ණ මිනිසත් සිරුරක් ලබා ධර්මය ඇසීමට හැකි පෙදෙසක සම්‍යක් දෘෂ්ටිකව මනා බුද්ධියක් සහිතව උපත ලැබීම සසර කරන ලද මහත් පුණ්‍ය මහිමයක හා ප්‍රාර්ථනාවක උතුම් ආනිසංසයකි. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන කෙරෙහි ශ්‍රද්ධා ප්‍රතිලාභය ලොව ඇති උතුම් ම ලාභයයි. එම ප්‍රතිලාභය ලද නුවණැත්තාගේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන කාර්යයක් විය යුත්තේ තම දෙසවණින් අසන උතුම් ම දෙය ශ්‍රවණය කිරීමයි. එනම් සවණානුත්තරිය නම් වූ බුදුරදුන්ගේ උතුම් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමයි. මෙබඳු සමයක ලොව පවතින උතුම් ම සේවය වන්නේ තෙරුවන වෙත කරන සේවයයි. දැකීමෙන් උතුම් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හෝ සංඝයා දැකීමට යාමයි. ශික්ෂණයන් අතුරින් උතුම් වන්නේ සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි යෙදීමයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වසර 45ක විශිෂ්ඨ ශාසනික සේවයක් නිම කොට පිරිනිවන් පෑ මොහොතේ සිට ශ්‍රී සද්ධර්මය තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගනිමින් එම දහම මතු ලෝකයාගේ යහපත උදෙසා ඉතිරි කර එය පරපුරෙන් පරපුරට දායාද කිරීම උදෙසා කැපවූයේ මහා සංඝ රත්නයයි. බුදුරදුන් පිරිනිවන් පා තෙමසකට පසුව රැස්වූ පන්සියයක් පමණ මහ රහතන් වහන්සේලා ධර්ම විනය සංගායනා කොට එය භාණක ක්‍රමයට - කටපාඩමින් ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම සඳහා ස්ථාවර පදනමක් දැමූහ. එතැන් පටන් තවත් වසර සියයක් යන තුරු දහම රැකගෙන ආ අතර බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් වසර 100ක් ගත වීමේ දී දෙවන ධර්ම සංගායනාව ද සිදු කොට තවදුරටත් ධර්මය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කළහ. අනතුරුව තවත් වසර 136ක්, එනම් බුද්ධවර්ෂ 236 දක්වා ධර්මය පවත්වාගෙන අවුත් අශෝක රාජ සමයෙහි දී තෙවනවරට ද ධර්ම විනය සංගායනා කොට ශාසන චිරස්ථිතිය උදෙසා ප්‍රදේශ නවයකට ධර්ම ප්‍රචාරය ද සිදු කරන ලදි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ වෙතින් ශ්‍රී ලංකාවට සම්බුදු සසුන උරුම වූ අතර එතැන් පටන් තවත් වසර 200ක් පමණ ධර්ම විනය කටපාඩමින් රැකගෙන අවුත් බුද්ධවර්ෂ 440දී වලගම්බා රාජසමයෙහි සමස්ත බුද්ධවචනය ම ග්‍රන්ථාරූඪ කොට නිර්මල බුද්ධවචනය වඩාත් ස්ථාවර කරන ලදි. වර්තමානයේ ලොව ථේරවාදී මුල් බුදුසමය ඒ ලෙසින් ම සුරක්ෂිත වී ඇතිනම් එහි වැඩි ගෞරවය හිමි වන්නේ ශ්‍රී ලාංකික භික්ෂූන් වහන්සේලාටයි. ථේරවාද, මහායාන, තන්ත්‍රයාන යන සියලු බෞද්ධ සම්ප්‍රදායයන් නියෝජනය කරන සියලු බෞද්ධ භික්ෂූන්

වහන්සේලා මෙය අවිවාදයෙන් පිළිගන්නා කරුණක් වන අතර සම්බුදු සසුනෙහි විශේෂ කාර්යභාරයක් සිදුවන අවස්ථාවක ශ්‍රී ලංකාවට එහි මූලිකත්වය නිතැතින් ම හිමි වන්නේ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. දැනට බෞද්ධ ලෝකයා ම ඒකමතිකව බෞද්ධ සංකේතය වශයෙන් ව්‍යවහාර කරන බෞද්ධ කොඩිය ශ්‍රී ලංකාවේ දී නිර්මාණය කරන ලද්දකි. සම්බුදු තෙමඟුල් දිනය හැඳින්වීමට ව්‍යවහාර කෙරෙන 'වෙසක් ඩේ' යන්නෙහි 'වෙසක්' යන වචනය සිංහල භාෂාවෙන් ලෝක ව්‍යවහාරයට එක් වූ වචනයකි. ඒ අනුව බුදුදහම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවෙන් ඉදිරිපත් කෙරුණු 'වෙසක්' සහ 'බෞද්ධ කොඩිය' යන අංග දෙක ම ලොව සියලු බෞද්ධ ජනතාව මහත් ගෞරවයෙන් ඒකමතිකව පිළිගෙන ව්‍යවහාර කරති. මෙය සම්බුදු සසුනෙහි චිරස්ථිතිය හා කැපවීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාව සිදුකළ අමිල මෙහෙවරට ලෝක මට්ටමෙන් කරන ලද ඉහළ ම ගෞරවයක් වශයෙන් සැලකිය හැකි ය.

බුද්ධ, ධම්ම යන දෙරුවන සජීවී කරනු ලබන්නේ අපට නිතර මුණ ගැසෙන 'සංඝ රත්නය විසිනි. සංඝරත්නය ලොවින් තුරන් වීම බුද්ධ හා ධම්ම යන දෙරුවන ලොවට අහිමිවීමේ පෙර ලකුණයි. ඉන්දුනීසියාව, ඇෆ්ගනිස්ථානය, ජාවා සුමාත්‍රා, ඉරානය, ඉරාකය, පකිස්ථානය ආදි රටවල් මීට නිදසුන් සපයයි. අතීතයේ පටන් ලංකාවේ වැඩ සිටි මව්පියන් සම්බුදු සසුනෙහි සුරක්ෂිතභාවය උදෙසාත් තමන්ගේ සුගතිය හා විමුක්තිය උදෙසාත් තම දරුවන් සසුනට දන්දීම අනිවාර්ය අංගයක් කොට පැවැතුණි. දරුවන් හදන මව්පියවරු තමන්ට ලැබෙන පින්වත් ම බුද්ධිමත් ම වාසනාවන්ත ම දරුවා බුදුසසුනට පූජා කළහ. ශ්‍රී ලංකාව ධර්මද්වීපයක් වීමටත් සම්බුදු සසුන සුරක්ෂිත වීමටත් එය ලෝකයේ තවදුරටත් ව්‍යාප්ත වීමටත් ලාංකික මව්පියන්ගේ මෙම කැපවීම බෙහෙවින් උපස්ථම්භ විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බුද්ධත්වය උදෙසා සිදුකළ අසීමිත කැපවීම වෙනුවෙන් උන් වහන්සේට කළ හැකි උසස් ම කෘතවේදීත්වය වන්නේ එම දහම ශ්‍රවණය කිරීමත් තමාට හැකි උපරිම අයුරින් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් එම දහම තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමත් ය. එය සම්බුදු සසුනෙහි චිරස්ථිතිය උදෙසා මහසඟ රුවන දැඩි පරිත්‍යාගයෙන් සිදු කළ මෙහෙවරට කරන ප්‍රත්‍යුපකාරයක් ද වනු ඇත. ධර්මය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමේ දී ප්‍රඥාව වැඩීමට හේතුවන කරුණු හතරක් පිළිබඳව සඳහන් වේ. සතර සෝතාපත්ති අංග හෙවත් 'පඤ්ඤාවුඩ්ඪි' ධර්ම නමින් හැඳින්වෙන එම කරුණු හතර නම්,

1. කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය

ධර්ම මාර්ගය ඉදිරියට යාමේ දී සැබෑ සද්ධර්මය දේශනා කරන කලණ මිතුරන්ගේ ඇසුරත් ඔවුන් වෙතින් ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමත් ඇසූ දහම අනුව අකුසල් දුරුවන ලෙසත් කුසල් වැඩෙන ලෙසත් තම චින්තනය (යොනිසෝ මනසිකාරය) මෙහෙයවීමත් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා ඔස්සේ දහම් මඟෙහි ඉදිරියට යාමත් අවශ්‍ය කෙරේ. දහම් මඟෙහි අතිශය වැදගත් කරුණක් ලෙස යෝනිසෝ මනසිකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන ලද්දකි.

ආධ්‍යාත්මික ශාස්තෘවරයකු මෙන් ම එබඳු උතුමකුගේ දහමක් ලොවට අවශ්‍ය වීමටත් එම දහම බැබළීමටත් හේතුවන ප්‍රධාන කරුණු තුනක් පිළිබඳව ධර්මයෙහි සඳහන් වේ (තයොධම්ම සුත්ත, අං.නි.). එනම්,

1. ජරා
2. මරණ
3. ජාති

ජීවත් වන සැවොම හැම මොහොතක් පාසා ම වේගයෙන් ජරාවට පත් වෙමින් සිටිති. ශරීර ශක්තිය ක්‍රමයෙන් දුර්වල වෙමින් පවතී. අප මේ ගමන් කරමින් සිටින්නේ හැරමිටිය සොයා යන ගමනකි. මෙය උපන් හැම කෙනෙකුට අත්වන අනිවාර්ය ධර්මතාවකි. ධර්මයෙහි හැසිරීමට හේතුවන මූලික කරුණක් වන්නේ මෙලෙස ජරාවට පත්වීම නිසයි. ඒ අතර අප සැවොම සුසාන භූමිය කරා යන ගමනකි. ඒ අනුව මරණයට පත්වීම ද දහමෙහි හැසිරීමට හේතුවන තවත් කරුණකි. උපන් හැම සත්ත්වයකු ම මොහොතක් පාසා වේගයෙන් මරණය කරා සමීප වෙමින් සිටී. බොහෝ දෙනා ජීවිතයේ බරපතල අභියෝග දෙකක් සේ මහලුබව හා මරණය සලකති. බුදුදහමෙහි ද ඒවා ජීවිත අභියෝග සේ සලකන අතර ඒ දෙකට ම වඩා බරපතල අභියෝගය සේ සලකන්නේ මරණින් මතු නැවත ඉපදීමත් එසේ ඉපදීමේ දී අපාගත වීමට ඇති ඉඩ අවකාශයත් ය. මෙම අංග තුන පබ්බතූපම සූත්‍රයේ (සං.නි.) තවදුරටත් විස්තරාත්මකව දක්වෙන පරිදි සතර දිශාවන්ගෙන් ඒ ඒ දිශාවන්හි ඇති සියලු දෑ විනාශ කරමින් තමන් වෙත වේගයෙන් පැමිණෙන මහා පර්වත හතරක් සේ ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ජාති යන අභියෝග හතර වේගයෙන් තමන් වෙත පැමිණෙමින් සිටී. මෙම අභියෝගයන්ට ධර්මයෙන් හැර ආර්ථිකය, අධ්‍යාපනය, ඥාති, පිරිවර ආදි කිසිදු බාහිර දෙයකින් සැබෑ පිළිසරණක් ලබා ගත නොහැක. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර තම ශ්‍රාවකයන් උනන්දු කරමින් දේශනා කළේ,

'අත්තදීපා භික්ඛවේ විහරථ අත්තසරණා න අඤ්ඤසරණා'

තමා තමාට පහනක් කොට වාසය කරන්න, අන් සරණක් නොමැත.

'ධම්මදීපා භික්ඛවේ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා'

ධර්මය පහනක් කොට වාසය කරන්න අන් සරණක් නොමැත.

තම සිතෙහි ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා අප්‍රමාදීව දහමෙහි හැසිරෙන (අප්පමාදේන සම්මාදේථ) ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙමඟින් අපට උපදෙස් දෙති. තමා තමාට සැබෑ ලෙස ම ආදරය කරන්නේ නම් තම සිත උපරිම ලෙස කුසලයෙහි පවත්වා ගැනීමට හේතු වන අයුරින් සතර සතිපට්ඨානයෙහි හැසිරෙන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරුණාවෙන් ලොවට අනුශාසනා කරති.

පෙර පින් ඇතිබව (පුබ්බේ ච කතපුඤ්ඤතා)

යමෙක් දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය, බ්‍රහ්ම යන භවයක උපත ලබයි ද එය සසර අනාදිමත් කාලයක් කරන ලද කුසලයක ආනිසංසයකි. මෙබඳු සුගතියක විශේෂයෙන් මිනිස් භවයක උපත ලද අවස්ථාවක පරිපූර්ණ අඟපසඟ, බුද්ධිය, සාමකාමී වටාපිටාව ආදි කරුණු හිමිකර ගෙන සිටී නම් එය තවත් භාග්‍යයකි. ඒ අතර මෙම සම්පත් ලද අවස්ථාවෙහි සම්බුදු දහම ශ්‍රවණය කරන්නට ද යමකුට හැකිනම් ඒ අතිශය භාග්‍යසම්පන්න අවස්ථාවකි. මෙය ක්ෂණ සම්පත්තිය වශයෙන් බුදුදහමෙහි සඳහන් වේ. සසරගත පුණ්‍යමහිමයෙහි හා ප්‍රාර්ථනාවන්හි ආනිසංස වශයෙන් මෙලෙස වර්තමානයේ මිනිසුන් වශයෙන් උපත ලබා බුද්ධිය, කලණ මිතුරු ඇසුර, සද්ධර්මය යන මේ සියලු දෑ අප හිමි කර ගෙන සිටින්නේ අපේ මානසික සතුට ඉහළට ම දියුණු කර ගැනීම සඳහායි. ඒ බව කලණ මිතුරු ඇසුරින් යමකු වටහා ගත හොත් ඔහුගේ සමස්ත ජීවිතය ම ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වෙත යොමු කරනු ඇත. ඒ අතර තම සමීපතම ඥාතිමිත්‍රාදීන්ට ද මෙම ධර්ම ප්‍රතිලාභය හිමිකර දීමට අප්‍රමාදීව කටයුතු කරමින් මතු පරපුරට ද මෙම දහම උරුම කර දීමට තම කාලය, ශ්‍රමය, බුද්ධිය ආදි සියලු දෑ කැප කරනු ඇත.

බුද්ධාවවාදය සංක්ෂිප්තව

ලොව පහළවන සියලු සම්බුදු රජාණන් වහන්සේලාගේ ම පණිවුඩය සමාන ය. උන් වහන්සේලා සසර බොහෝ කලක් දානාදී පාරමී ධර්ම සම්පූර්ණ කොට සත්‍යාවබෝධය කොට සසර දුකින් නිදහස් ව

මහත් කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් ලොවට දේශනා කරන්නේ දුකින් නිදහස්වීමේ නිදහසේ පණිවුඩයයි. එය ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ බුද්ධි මට්ටම අනුව තේරුම් ගෙන තමාගේ බුද්ධියේ හා කැපවීමේ පමණට අනුගමනය කොට දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව සැලසේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු දහම් කරුණු එක ගාථාවක් තුළ අන්තර්ගත කළ හැකි ය. එනම්,

සබ්බපාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා,

සචිත්තපරියෝදපදනං ඒතං බුද්ධානසාසනං. (ධම්මපද)

කිසියම් තැනැත්තකු සද්ධර්මය ශ්‍රවණය ධර්මාවබෝධය ලද පමණට තම කායික හා වාචසික දුසිරිත්වලින් මිදීමට උත්සාහ ගනී. ප්‍රාණඝාතය ආදි කායික දුසිරිත්වලින් මෙන් ම මුසාවාදය ආදි වාචසික දුසිරිත්වලින් ද දුරුවෙයි. ඔහු මෙලෙස ක්‍රියා කරන්නේ හුදෙක් බාහිර සමාජයෙන් පැමිණෙන අපවාද, දඬුවම් ආදියට බියෙන් පමණක් නොව තම සිතෙහි සතුට නැතිවීමට එම ක්‍රියා ඉවහල් වන බැවිනි. නුවණැති තැනැත්තකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත අභිලාශය මානසික සුවයයි. තම සිතට පීඩාව අසහනය දුක පසුතැවිල්ල ගෙන දෙන ක්‍රියාවලින් නුවණැති තැනැත්තා හැකිතාක් දුරට වෙන් වෙයි. ඒ අතර තම සිතට සතුට සහනය ගෙන දෙන යහපත් ක්‍රියාවන්හි හැකිතාක් නිරත වේ. ඒ අනුව දාන, සීල, භාවනා ආදි කුසල චේතනා දියුණු වන අයුරින් තම සිත, කය, වචනය නිරතුරුව කළමනාකරණය කර ගනියි. මෙලෙස දානාදී පින්කම් කිරීම තම සිතට ආහාර ලබා දීමක් වශයෙන් ද සිත අලංකාර කිරීමක් වශයෙන් ද බුදුදහමෙහි දක්වා තිබේ (චිත්තාලංකාරං චිත්තපරික්ඛාරං). මෙලෙස දානාදි පින්කම් කරන අතර තම සිත සපුරා දුකින් නිදහස් වන අයුරින් ප්‍රඥාව දියුණු කරලමින් අවිද්‍යාව දුරු කිරීමට නිතර උත්සාහ ගත යුතු ය. ඒ සඳහා පටිච්චසමුප්පාදය මත පදනම් වූ අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මෙම අවබෝධය ලද පමණට අප්‍රමාදීව සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන්හි නිරත වෙමින් විද්‍යා, විමුක්ති සාක්ෂාත් කර ගැනීමට කටයුතු කරනු ඇත.

ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට දිවෙන දහම් මග

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙලොව උපත ලද මනුෂ්‍යයකුගේ ජීවිතයේ හැම අංශයක් ම දියුණු වන අයුරින් අනුශාසනා කළහ. පහාරාද සූත්‍රයෙහි (අං.නි.) දැක්වෙන පරිදි සාගරය වෙරළේ පටන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නාක් මෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට විහිදී යයි. එය මුලදී සරලව ආරම්භ වී ක්‍රමයෙන් ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව කරා ම අඛණ්ඩව දිය යන්නකි.

යමකුගේ සාර්ථකත්වය යනු පෞද්ගලික, සාමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික යන අංශ තුනෙන් ම ඇතිවන දියුණුවයි. ඒ අනුව තම පෞද්ගලික ජීවිතය සඵල කර ගැනීමට හොඳ අධ්‍යාපනයක් මෙන් ම නිවැරදි වෘත්තියක් තෝරා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ධාර්මිකත්වයෙහි පිහිටා හැකිතාක් දුරට අධ්‍යාපනයෙන් හා ආර්ථිකයෙන් දියුණු වීම මෙහි ලා අවශ්‍ය වේ. ඒ අතර තම මව්පියන්ට, අඹුදරුවන්ට, ඤාතීන්ට, හිතවතුන්ට මෙන් සාමාජික වශයෙන් සම්බන්ධතා ඇති අන් අයට ද හැකිතාක් තම යුතුකම් මැනැවින් සපුරාලීමට ද අවශ්‍ය කෙරේ. කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ වඩාත් වැදගත් අංශය වන්නේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවයි. එනම් තම මානසික සුවය වැඩිදියුණු වන ආකාරයෙන් වැඩපිළිවෙළක නිතර නිරතවීමයි. මෙහි දී කලණ මිතුරු ඇසුරින් හැකිතාක් ධර්ම ශ්‍රවණය කොට ස්වර්ග මාර්ගය හා මෝක්ෂ මාර්ගය සඵල වන අයුරින් තම චින්තනය හා චර්යාව පවත්වා ගත යුතු ය. ඒ අනුව කර්මඵල අවබෝධයෙන් යුතුව නිතර දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි නිරත වෙමින් පිරිසිදු මානසිකත්වයකින් කටයුතු කරමින් තම සසර ගමන දුගතියට නොවැටෙන ලෙස තම සිත පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මෙලෙස සිදුකරන ත්‍රිවිධ පුණ්‍යක්‍රියාවන්ගෙන් නොනැවතී දුකින් නිදහස්වීමේ නිවැරදි වූත් ප්‍රායෝගික වූත් මාවත තේරුම් ගැනීම ද මෙහි ලා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. පුණ්‍ය ක්‍රියාවලින් සිදු වන්නේ අපගේ ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රියවලට ලක්වන රූප, ශබ්දාදි අරමුණු ප්‍රිය දෑ බවට පත් කරලන වටාපිටාවක් නිර්මාණය කර දීමයි. අද අප ලබා ඇති සුගතිය, දෙමාපියන්, ඤාතීන්, හිතවතුන්, අධ්‍යාපනය, ධනය ආදිය අපට හිමි වූයේ අතීතයේ කරන ලද දානාදි පින්කම්වල ආනිසංස වශයෙනි. මෙම ආනිසංස

ලැබුණ ද ජීවිතයේ අපට පාලනය කළ නොහැකි පැත්තක් ද පවතී. එනම් මහලුබව, ලෙඩවීම, මරණය, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග ආදියයි. යමකුගේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය යනු තමා අතීතයේ ලද පුණ්‍ය ආනිසංස සතුටින් භුක්තිවිඳීම පමණක් නොව ඒ අතර සිදුවන ඉහත සඳහන් ජීවිත අභියෝග හමුවේ නොසැලී සිටීම ද අවශ්‍ය කෙරේ. අපට සම්බුදු උතුමකු අවශ්‍ය වන්නේත් උන්වහන්සේගේ සද්ධර්මය අවශ්‍ය වන්නේත් මෙම දුක් සමුදායෙන් නිදහස්වීම සඳහායි. අප ජීවිතය මැනැවින් සාර්ථක කර ගත්තා ද යන්න තීරණය කෙරෙන්නේ ජරා, මරණාදි දුක්වලින් කෙතෙක් දුරට නිදහස් වූවා ද යන්න මතයි.

ලොව වෙසෙන සියලු සත්ත්වයන්ගේ ඒකායන පැතුම දුකින් නිදහස් වීමයි. සත්ත්වයා සැපතට කැමැති වන්නේත් දුකට අකැමැති කරන්නේ මේ නිසයි (*සුඛකාමා දුක්ඛපටික්කූලා*). විශේෂයෙන් මිනිසා තම දිවිමගෙහි සිදුකරන සෑම කටයුත්තකින් ම අපේක්ෂා කරන්නේ දුකින් නිදහස් ව සැපතට පත්වීමයි. එහෙත් අභාග්‍යය නම් සත්ත්වයා දුකින් නිදහස් වීම සඳහා සිදු කරන දෑ තුළින් ම තව තවත් දුක වෙත ම ළඟා වීමයි. සම්මා දිට්ඨියෙන් තොර ලෝකයා ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලින් නිදහස් වීම සඳහා සිදු කරන්නේ එබඳු ම ලක්ෂණවලින් යුතු ජීවී, අජීවී දෑ තමා වෙත ළඟා කර ගැනීමයි. අවසානයේ පෙර තිබුණාට ද වඩා දුක් සමුදායක් සහිත ව අතෘප්තිකර ලෙස ජීවිතය නිමා කොට යළිදු සසරට වැටෙයි. මේ බව මැනැවින් පසක් කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ මාවත ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ලෝක සත්ත්වයාට ද එම මාවත ලබා දීමට අතිශය කරුණාධ්‍යාශයෙන් කටයුතු කළහ. උන් වහන්සේ ලොවට දේශනා කළ සෑම දහම් පදයකින් ම ප්‍රකාශ වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශයන් ය. ඒ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) දුකින් පෙළෙන ලෝකයාට මහා ඖෂධයකි. ලෝක සත්ත්වයා අත්විඳින දුකෙහි සැබෑ ස්වභාවය මැනැවින් විවරණය කොට ඒ සඳහා නොවරදින ප්‍රතිකර්මය ධර්මය තුළ අන්තර්ගත ය.

දුකෙහි හටගැනීම හා එහි නිරෝධය

අප කිසියම් දුකක් හෝ සැපක් භුක්ති විඳින්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණු ස්පර්ශවීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියවලට රූපාදි ප්‍රිය අරමුණු එළඹි විට අප සතුටු වන අතර අප්‍රිය අරමුණු එළඹි විට අප දුකට පත්වේ. මෙලෙස අප කිසියම් සැපක් හෝ දුකක් විඳී ද එම සැප හෝ දුක විඳින්නේ එහි යථා ස්වභාවය පිළිබඳ වැටහීමක් නොමැතිවයි. ප්‍රිය අරමුණු හේතුවෙන් කිසියම් මානසික සතුටක් විඳින විට අපට සිතෙන්නේ එම බාහිර අරමුණ නිසා තමාට සැප ලැබුණු බවයි. අප්‍රිය අරමුණු නිසා කිසියම් මානසික දුකක් විඳීමේ දී අපට සිතෙන්නේ එම බාහිර අරමුණු නිසා දුක එළඹි බවයි. එහෙත් එහි යථාර්ථය එය නොවේ. කිසියම් ප්‍රිය හෝ අප්‍රිය අරමුණක් නිසා සැප හෝ දුකක් විඳින්නේ එම වින්දනය බාහිර අරමුණෙන් පැමිණීම නිසා නොව තමා ඒ පිළිබඳව සිතන ආකාරය අනුවයි. එම අවස්ථාවෙහි අපගේ සිතෙහි පවත්නා නොදැනීම (අවිද්‍යාව), කර්මය, තෘෂ්ණාව, එහි යථාර්ථය නොදැනීම ආදි කරුණු නිසා දුක හෝ සතුට තමා විසින් ම නිර්මාණය කරනු ලැබේ. එම අද්දැකීම කලින් පැවැතුනක් නොවන අතර එය අනාගතයට යන්නක් ද නොවේ. එම අද්දැකීම වර්තමානයෙහි හටගෙන ඉතිරි නැතිව ම නිරුද්ධ වන ස්වභාවයකි. මෙලෙස අවිද්‍යා සහගතව යම්තාක් අප සැපක් හෝ දුකක් විඳී ද එය අවිද්‍යාව නිසා ගොඩනගා ගත්තක් වන අතර එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය තව තවත් දුකට පත්වීමයි.

මේ බව කලණ මිතුරු ඇසුරින් යමෙක් තේරුම් ගත්තේ නම් දුකින් නිදහස්වීමට සඳහා වූ මාවත වෙත ඔහු යොමු වනු ඇත. ඒ අනුව කිසියම් අද්දැකීමක් ලැබීමේ දී සිදුවන යථාර්ථය තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. අප කිසියම් සැපක් හෝ දුකක් විඳීමේ දී සිදුවන්නේ බාහිර අරමුණු වෙත අවිද්‍යා සහගතව බැලීම හේතුවෙන් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මානාදි කෙලෙස් හටගැනීම නිසයි. රූප, ශබ්දාදි කිසියම් අරමුණුක් ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය වෙත සම්බන්ධ වීමේ දී බාහිර සතර මහාභූතයෙන් නිර්මාණය වූ දෑ අරබයා තම මානසික ස්වභාවය අනුව ප්‍රපංච ගොඩනැගේ. කිසියම් අරමුණක් වෙත අවිද්‍යා සහගතව බැලුව හොත් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදානස්කන්ධය ගොඩ නැගෙන අතර එලෙස

හටගත් පංචුපාදානස්කන්ධය වෙත තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන හටගැනීම නොවැළැක්විය හැක්කකි. එවිට ජරා මරණාදි දුක්වලින් මිදීමක් නැත. ජාති, ජරා, මරණාදි සියලු දුක්වල පදනම වශයෙන් පංචුපාදානස්කන්ධය දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි (*සංඛිත්තේන පංචුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා,* ධම්මචක්කසුත්ත). දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ මෙලෙස ගොඩනැගෙන පංචුපාදානස්ක්ධය මැනැවින් තේරුම් ගෙන එලෙස පංචුපාදනස්කන්ධය ගොඩනොනැගෙන සේ තම මානසිකත්වය සකස් කර ගැනීමෙන් පමණි. ජරා, මරණාදි මහාදුක් ගොඩ බහා තැබිය හැක්කේ පංචුපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ බර බහා තැබීමෙනි (භාර සුත්ත, සං.නි.). ඒ සඳහා හැකිතාක් දුරට පංචුපාදනස්කධයේ හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගත යුතුව පවතී. පංචුපාදානස්කන්ධය තේරුම් ගැනීම දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම් ගැනීමයි. පංචුපාදානස්කන්ධය නිසා හටගන්නා තෘෂ්ණාව දුකට ආසන්නතම හේතුව වන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයයි. අවිද්‍යාව දුරුකොට තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ කිරීම දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයයි. දුකින් නිදහස්වීම නොහොත් අවිද්‍යාව දුරලන මාවත වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දුක්ඛනිරෝධගාමිනීපටිපදා සත්‍යයයි. මෙලෙස පංචුපාදානස්කන්ධය නම් වූ දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම් ගැනීම 'චතුරාර්ය සත්‍යය' තේරුම් ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

සිත - කය, නාමරූප - විඤ්ඤාණ, නාම - රූප, ආයතන, ධාතු ආදි විවිධ නම්වලින් ව්‍යවහාර කෙරෙන්නේ මෙම පංචුපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීම පිළිබඳ සිද්ධාන්තයයි. මෙය තේරුම් ගැනීම සඳහා වැඩිය යුතු මාවත වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය (සීල, සමාධි, පඤ්ඤා) පදනම් කොට ඇති තම සිත හා කය මැනැවින් අවබෝධ කර ගැනීම ඉලක්ක කොට පවතින සතර සතිපට්ඨානයයි.

සතර සතිපට්ඨානය

බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් ලෝසතුන් වෙත දේශනා කළ සද්ධර්මය නිවන ඉලක්ක කොට වූවකි. මුහුදු ජලය කොතැනින් ගත්ත ද එහි ඇත්තේ එක ම ලුණු රසයයි. එමෙන් ම තථාගත දේශිත සමස්ත බුද්ධවචනය තුළ ම අන්තර්ගත ව ඇත්තේ නිවන් හෙවත් විමුක්ති රසයයි. ඒ අතර ද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය සුවිශේෂී අනුශාසනාවකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ **'සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිස, ශෝක පරිදෙවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස, දුක්දොම්නස් නිම කිරීම පිණිස, ඥානය ලැබීම පිණිස, නිර්වාණාවබෝධය සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස' දේශනා කළ ඒකායන මාවත මෙම සූත්‍රයෙන් විස්තර වේ.** උන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවන්හි නිවන් මග පහදා දෙමින් දේශනා කළ කරුණු රැසක් මෙම එක ම මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අන්තර්ගත ව ඇත. ඒ අතර ස්කන්ධ, ධාතු, වේදනා, විඤ්ඤාණ, ආනාපානසති, කායගතාසති, නීවරණ, ආයතන, චතුරාර්ය සත්‍යය, බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, නිර්වාණය ආදි ඉගැන්වීම ඍජුව ම දැක්වෙන අතර ත්‍රිලක්ෂණය, කර්මය, සංසාරය, හේතුඵලදහම ආදිය වක්‍ර ව දැක්වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩූ පමණට සතර ඍද්ධිපාද, සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්ය, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සත්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ය ආදි සෙසු බෝධි පාක්ෂික ධර්ම සම්පූර්ණත්වයට පත්ව විද්‍යා විමුක්ති දක්වා ම සිත දියුණුවට පත්වේ.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත ජීවිත පැවැත්ම වෙත ම අවධානය යොමු කරවා එහි යථාර්ථය අවබෝධ කරවා ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකොට සසරගත දුකින් සත්ත්වයා මුදවාලීමේ කරුණාධ්‍යාශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය දේශනා කොට ඇත. සමස්ත සූත්‍රයෙන් ම අවධානය යොමු කරවන්නේ සිහිය මැනැවින් පිහිටුවීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබා දීමටයි. සත්ත්වයාගේ සිත හා කය (නැතහොත් නාමරූප, ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ආදි) වශයෙන් දැක්වෙන සමස්ත අද්දැකීම් සමුදාය පිළිබඳ ව ම පරිපූර්ණ වශයෙන් මනා සතිමත් බවක් ඇති කරලීම සඳහා මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

ජීවිතයේ සනාතන රැකවරණය උදෙසා...

බුදුරදුන් වෙත පැවිදි වූ ශ්‍රාවකයන්ගේ පිතෘවිෂය (පියාගේ වපසරිය) ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි (*ගොචරෙ භික්ඛවෙ, චරථ සකෙ පෙත්තිකෙ විසයෙ*). **තම ශ්‍රාවකයන්ට සතර සතිපට්ඨානය නමැති සිය පියාගේ විෂයයෙහි හැසිරෙන ලෙසත් එසේ හැසිරීමෙන් අනතුරකින් තොර ව ධර්මමාර්ගයෙහි ගමන් කළ හැකි බවත් බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනයයි.** සසර කතරෙහි ගමන් කරන අසරණ සත්ත්වයන්ට ලැබෙන ක්ෂේම භූමිය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි. විශේෂයෙන් අලුතින් පැවිදි ව සසුන්වන් නවක පැවිද්දන් මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙහි හික්මවන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේට අනුශාසනා කළහ. සම්බුදු සසුන විෂයයෙහි ශ්‍රද්ධා බීජය ජනිත වී තම ශීලයත් ප්‍රඥාවත් වැඩිදියුණු වීමට මෙම දහම් මග බෙහෙවින් උපකාරීවීම මීට හේතුවයි. තවද කිසියම් භික්ෂුවක් තමා තමාට ම ප්‍රදීපයක් (නොහොත් දිවයිනක්) සරණක් කොට වෙසේ නම් කළ යුත්තේ මෙම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම බව සඳහන් වේ. යමෙකුට සැබෑ රැකවරණයක් සැලසෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි. සත්ත්වයාගේ ඇස, කන ආදි පංච ඉන්ද්‍රියයන්ට රැකවරණය සිතයි. හුදෙක් සිතක් තිබූ පමණින් එයට ආරක්ෂාවක් නොමැත. සිතට රැකවරණය ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතිය හෙවත් සතිමත් බවයි. එම සිහියට රැකවරණයක් ලැබෙන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීම නම් වූ විමුක්තිය තුළිනි. විමුක්තිය නිවන පිළිසරණ කොට පවතී. එමනිසා සතිපට්ඨානය වැඩීම රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරුකිරීම සඳහා වූ අසංඛත මාර්ගය ලෙස විස්තර වේ (සතිපට්ඨාන සුත්ත, සං.නි. සළායතන වග්ග)

නිවන් මග විවරණය කෙරෙන සූත්‍ර ධර්ම අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. සම්පූර්ණ නිවන් මග සවිස්තරාත්මක ව එහි සඳහන් ව ඇත. බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් රැසකට මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු සම්බන්ධ ව පවතී. සංසාරගත සත්ත්වයා අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ අපමණ දුක් රැසක් විඳිමින් සසර සැරිසරන්නේ ලෝකය පිළිබඳ වැරදි ආකල්ප හතරක් නිසාවෙනි. මෙය 'සතර විපල්ලාස' නමින් හැඳින්වේ. ඒවා නම් :-

1. අසුභෙ සුභසඤ්ඤා (අසුභ දෑ සුභ වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
2. දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤා (දුක් දෑ සැප වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
3. අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤා (අනිත්‍ය දෑ නිත්‍ය වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
4. අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤා (අනාත්ම දෑ ආත්ම වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)

හුදෙක් යමක් අසුභ හෝ දුක් හෝ අනිත්‍ය හෝ අනාත්ම හෝ වූ පමණින් සත්ත්ව සන්තානයට දුක හට නොගනී. දුක හටගන්නේ අසුභ දේ සුභ ලෙසත් දුක් දේ සැප ලෙසත් අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙසත් අනාත්ම දේ ආත්ම ලෙසත් වශයෙන් පවත්නා වැරදි චින්තනය නිසයි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් සතර සතිපට්ඨානයෙන් ඉහත දැක්වූ සතර විපල්ලාස දුරුවීමට මග පෙන්වයි. කායානුපස්සනාවෙන් 'අසුභෙ සුභසඤ්ඤාව' ද වේදනානුපස්සනාවෙන් 'දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤාව' ද චිත්තානුපස්සනාවෙන් 'අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤාව' ද ධම්මානුපස්සනාවෙන් 'අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤාව' ද දුරුවීමට අනුශාසනා කෙරේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සතර විපල්ලාස දුරුවන අතර, සතර ආහාරය පිරිසිඳ දැනීමට ද අවකාශ සැලසේ. කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'කබලිඞ්කාර ආහාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'ඵස්ස ආහාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් චිත්තානුපස්සාව වැඩීමෙන් 'විඤ්ඤාණ ආහාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'මනෝසඤ්චේතන ආහාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක පිළිබඳ විග්‍රහ කරමින් ජාති, ජරා, මරණාදි දුක් දක්වා ඒ සියල්ලට ම පදනම ලෙස දැක්වූයේ උපාදානස්කන්ධ පංචකයයි (*සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා*). සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම ස්කන්ධපංචකය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකර දුකින් නිදහස් වීමට හේතු වේ. ඒ අනුව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනාස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ පිරිසිඳ දැනීමටත් අවකාශ

සැලසේ. තවද සමස්ත බුද්ධවචනය නාමරූප පිරිසිඳ දැන ඒ කෙරෙහි පවත්නා ඇල්ම දුරුකිරීමට මග පෙන්වන දහමකි. කායානුපස්සනාවෙන් රූප ද සෙසු අනුපස්සනා තුනෙන් නාම ද පිරිසිඳ දැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සම්මුති වශයෙන් සත්ත්වයා යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරෙන සියල්ල වටහා ගැනීමටත් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ඒ පිළිබඳ ව පවත්නා සියලු ආශ්‍රව දුරු කිරීමටත් මාවත වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම සමස්ත බුද්ධවචනය අනුගමනය කිරීමක් වන අතර එය සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතිය තුළින් ප්‍රකට වන්නකි.

කුරුරට කම්මාස්සදම්ම නම් කුරුවැසියන්ගේ නියම්ගමෙහි දී දේශනා කරන ලද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය ආරම්භයෙහි දී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන වැඩීමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵල ලෝකය හමුවේ ඉදිරිපත් කරති. සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල මෙසේ විස්තර වේ.

සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව සඳහා (*ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා*)
සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවීම සඳහා (*සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය*)
දුක් දොම්නස් නිමා කිරීම සඳහා (*දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්තංගමාය*)
ඤාණය උපදවා ගැනීම සඳහා (*ඤායස්ස අධිගමාය*)
නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා (*නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා*)
ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස දේශනා කොට ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

ලොව වෙසෙන ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ උසස් අභිලාස කිහිපයක් මෙහි සඳහන් ව ඇත. මෙකී ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කරගනු වස් ආරම්භයේදී ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. එනම් කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන්, නුවණින් සිහියෙන් යුතු ව ලෝකය හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ ව දැඩි ලෝභය හා දොම්නස දුරු කොට ('...ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං....') සතිපට්ඨානයෙහි යෙදිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති. සිතෙහි දැඩි ලෝභය හා දොම්නස භාවනාවට බාධාවකි. එබැවින් ලෝභය හැකිතාක් අවම කොට දොම්නස් සිතිවිලිවලින් තොර ව ධර්මානුකූල ප්‍රීතියක් සහිත ව භාවනාවට සූදානම් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. සතිපට්ඨානය වැඩීමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් මෙම කරුණු පිළිබඳ ව මුල දී ම දැනුවත් ව එය අනුගමනය කළ යුතු ය.

තවද සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ දී කුසල දහම්හි ආරම්භයේ දී පාරිශුද්ධත්වය ඇති කර ගත යුතු බව සඳහන් ව ඇත. මෙහි කුසල දහම්හි ආරම්භය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සීලයෙන් පිරිසිදු බවට පත් ව දෘෂ්ටිය ඍජු කර ගැනීමයි. (... *ආදිමෙව විසොධෙහි කුසලෙසු ධම්මෙසු. කො ච ආදි කුසලානං ධම්මානං සීලං ච සුවිසුද්ධං, දිට්ඨි ච උජුකා.* භික්ඛු සුත්ත, සං.නි.5-1, 262 පිට). ඒ අනුව පංචශීලය ආදී ශීලයක මැනැවින් පිහිටා ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වයෙන් තොර ව දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුතු ව සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කළ යුතු ව ඇත.

විභංග සූත්‍රයෙහි (සං.නි.5 (1), 326 පිට) දැක්වෙන පරිදි මෙහි දී සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව හා සතිපට්ඨානගාමිනී පටිපදාව යන ප්‍රභේද තුන ම තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. එය සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ මූලික පදනම වේ. සතර සතිපට්ඨානය නිසිලෙස වැඩෙන්නේත් එමගින් දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේත් මෙම අවබෝධය මතයි.

'සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවේ, දේසිස්සාමි සතිපට්ඨානභාවනඤ්ච සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදං.'

සතිපට්ඨානය :-

'සති' යනු සිහියයි. 'පට්ඨාන' යනු නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමයි. ඒ අනුව 'සතිපට්ඨාන' යනු අපගේ අවධානය හෙවත් සිහිය නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ විස්තර වන

අනුශාසනයයි. මෙම සිහිය අපගේ සමස්ත ජීවිතය කෙරෙහි ම යොමු කරලීම මෙහිදී සිදු වේ. ඒ අනුව කය, වේදනා, සිත, සිතිවිලි යන ස්ථාන හතරෙහි සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලීම අවශ්‍ය කෙරේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිවී සැනැහෙන මාවතෙහි වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර සතිපට්ඨානයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සතිසම්පජඤ්ඤ, සතර සතිපට්ඨාන, සති ඉන්ද්‍රිය, සති බල, සති සම්බොජ්ඣංග, සම්මා සති ආදී මූලික ඉගැන්වීම් රැසක ප්‍රධාන කරුණක් ලෙස සතිය විස්තර කොට ඇත්තේ එබැවිනි. අප කෙතෙක් දුර කෙලෙස් දුරලමින් මානසික සුවය ලබා ගැනීමෙහි නිරත වී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ සතිපට්ඨානය කෙතෙක් දුරට වඩනවා ද යන කරුණයි.

සතිපට්ඨාන භාවනාව :-

ඉහත දැක්වූ පරිදි තම කය, වේදනා, සිත හා සිතිවිලි අනුව සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් අනතුරුව ඒවායේ හටගැනීම (සමුදයධම්මානුපස්සී විහරති) හා එහි නිරෝධය (වයධම්මානුපස්සී විහරති) නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කිරීම සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. එනම් අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට කර ගැනීමයි.

සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදාව :-

සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදාව ලෙස මෙහි දක්වා ඇත්තේ සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මෙහි දී විශේෂයෙන් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම අවශ්‍ය කෙරේ. එනම් ඇස, කන, නාසාදි ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය පතිත වීමේ දී ඒ පිළිබඳ අනවබෝධයෙන් (අවිද්‍යාවෙන්) සිටි විට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනාස්කන්ධය ගොඩනැගී දුක හටගන්නා බවත් ප්‍රඥාවෙන් (විද්‍යාවෙන්) යුතුව එය දුටුව හොත් පංචුපාදානස්කන්ධය ගොඩනොනැගී දුකින් නිදහස් වන බවත් පිළිබඳ අවබෝධයයි. එවිට පංචස්කන්ධය පමණක් ඇති එහි අවබෝධය පමණක් ලැබෙන අතර පංචුපාදානස්කන්ධ දුක හට නොනගී. කලණ මිතුරු ඇසුර හා සද්ධර්මශ්‍රවණය තුළින් මෙම අවබෝධය ලද පමණට සම්මා සංකප්ප ආදී සෙසු අංග සම්පූර්ණ කරමින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඉදිරියට ගමන් කරනු ඇත. මේ අනුව හේතුඵල දහම හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥාණය සතිපට්ඨානය ආරම්භයේදී ම ඇති කර ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

අවබෝධයෙන් යුතු සතර සතිපට්ඨානය ඔස්සේ දුක්ඛ නිරෝධය කරා ...

අප කිසියම් ආකාරයක මානසික දොම්නසක්, අසහනයක් අත්විඳිනවා නම් ඊට ප්‍රධානතම හේතුව සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ සැබෑ තතු නොදැනීම් නම් වූ අවිද්‍යාවයි. එනම් සත්ත්වයා හා ලෝකය පිළිබඳව දුක ඇතිවන හා නිරුද්ධ වන ආකාරය පිළිබඳ අනවබෝධයයි. සතර සතිපට්ඨානයෙන් අපට මග පෙන්වන්නේ සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දී ඊට ඇති ආශාව, බැඳීම නිරුද්ධ වන ආකාරයට සිති පිහිටුවා ගැනීමට නුවණ ලබාදීමයි. එහි දී සත්ත්වයා හෝ පුද්ගලයා නමින් අප ව්‍යවහාර කරන සිත-කය, නාමරූප- විඤ්ඤාණ, පංචඋපාදානස්කන්ධය, දොළොස් ආයතන, අටලොස් ධාතු පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් අප වෙත ලබා දේ. එම අවබෝධය හෙවත් විද්‍යාව ලබා ගත් පමණට ලෝකය හෙවත් සත්ත්වයා පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය වී දුකින් නිදහස් වීමට අවකාශ සැලසේ. බුදුදහමේ එන සියලු ඉගැන්වීම් මෙම සතර සතිපට්ඨානය තුළට අන්තර්ගත කිරීමේ හැකියාව පවතී.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත අත්දැකීම් පිළිබඳව ම සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන සතරක් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් ව ඇත. ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ ලබන ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ලෝකය පිළිබඳ සියලු අත්දැකීම් මීට ඇතුළත් වේ.

එනම් :-

1. කයෙහි කය අනුව නුවණින් බලන කායානුපස්සනාව
2. වේදනාවන්හි වේදනා අනුව නුවණින් බලන වේදනානුපස්සනාව
3. සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලන චිත්තානුපස්සනාව
4. ධර්මයන්හි ධර්මයන් අනුව නුවණින් බලන ධම්මානුපස්සනාව

යන අනුපස්සනා සතරයි.

සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රාවකයා තුළ සිහිය හා නුවණ යන අංග දෙක ම දියුණු විය යුතුය. සිහිය යනු සතියයි. **සම්බුදු සසුනෙහි සමස්ත ප්‍රතිපදාව ම සතිසම්පජඤ්ඤ නමැති වචන යුගලය තුළ ගොනු කළ හැකි ය.** නුවණ යනු සම්පජඤ්ඤය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. සතිය යනු යමෙකු එක් අතකින් ගොයම් මිටක් අල්ලා ගැනීම හා සමානයි. එම අනෙක් අතින් දෑකැත්තෙන් එම ගොයමු මිට කැපීම සම්පජඤ්ඤය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. බුදුදහමින් අපේක්ෂිත සැබෑ භාවනාව සඵල වන්නේ මෙම අංග දෙක ම මැනැවින් සම්පූර්ණ වීම් වශයෙනි. ඒ අනුව කය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථානයන්හි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සතිපට්ඨානයයි. එනම් චිත්ත භාවනාව හෙවත් සමථ භාවනාවයි. එලෙස සිහිය මැනැවින් පිහිටි පසු එම කායාදියෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය දැකීම සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. එනම් පඤ්ඤා භාවනා හෙවත් විපස්සනා භාවනාවයි.

සූත්‍ර පිටකයේ දීඝ නිකායේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අමතර ව මජ්ඣිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ද සංයුත්ත නිකායෙහි සතිපට්ඨාන සංයුත්තයෙහි ද අංගුත්තර නිකායෙහි සතිපට්ඨාන වග්ගයෙහි ද පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි සතිපට්ඨාන කථාවෙහි ද අභිධර්ම පිටකයෙහි විභංගප්පකරණයෙහි සතිපට්ඨාන විභංගයෙහි ද සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ඇතුළත් ව ඇත. ඊට අමතරව විසුද්ධිමග්ගයෙහි හා අභිධම්මත්ථසංගහයෙහි ද මේ පිළිබඳ විස්තර වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිය ශ්‍රාවකයන්ට ධර්ම දේශනා කිරීමේ දී සතිපට්ඨානයෙහි වැදගත්කම නිතර අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. තථාගත දේශිත සෑම දහම් පදයක ම සතිපට්ඨානය හා සබැඳියාවක් පවතී. ප්‍රාණඝාතාදී පංචවිධ ශික්ෂා දුර්වලත්වය ප්‍රහීණ කරලනු සඳහා ද චක්ඛුවිඤ්ඤෙය්‍යාදි පංචකාමගුණයන්ගේ ප්‍රහාණය සඳහා ද කාමච්ඡන්දාදි පංචනීවරණ ප්‍රහාණය සඳහා ද රූපූපාදානස්කන්ධ ආදි පංච උපාදානස්කන්ධයන්ගේ ප්‍රහාණය සඳහා ද නිරය ආදි පංචවිධ ගතීන්ගේ ප්‍රහාණය සඳහා ද රූපරාග ආදි උද්ධම්භාගීය සංයෝජන ප්‍රහාණය සඳහා ද සතර සතිපට්ඨානය වඩන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති.

ජාතිය හෙවත් ඉපදීම ක්ෂය කොට නිවන් සාක්ෂාත් කිරීමේ මාවත දන්නා වූ, ලොවට හිතවැඩ කැමැති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ සඳහා ඒකායන මාවත වශයෙන් දේශනා කළේ සතර සතිපට්ඨානයයි. යමෙක් අතීතයෙහි කාමාදි චතුරෝඝය තරණය කළේ ද දැන් තරණය කරයි ද මතු තරණය කරන්නේ ද ඒ සැවොම මෙම සතිපට්ඨාන මාවතින් ම එය කළාහු ය.

'ඒකායනං ජාතික්ඛන්තදස්සී මග්ගං පජානාති හිතානුකම්පී,
එතෙන මග්ගෙන අතරිංසු පුබ්බෙ තරිස්සන්ති යෙ ච තරන්ති ඔඝන්ති.'

කායානුපස්සනාව

සතර සතිපට්ඨානයෙහි මුල් ම පියවර කයෙහි කය අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. එනම් තමාගේ භෞතික කයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිරිසිඳ දැනීම ඉලක්ක කොට ගෙන ශරීරය පිළිබඳ ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුකරලනු සඳහා සිහිය වැඩීමයි. මෙහි දී සතර සතිපට්ඨානය සඳහා ම පොදුවේ දෙන උපදෙසක් නම් 'ආතාපී' කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව, 'සම්පජානො' නුවණින් මෙනෙහි කොට 'සතිමා' සිහියෙන් යුතුව 'විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං' ලෝකය පිළිබඳව දැඩි ලෝභය හා දොම්නස

දුරුකොට මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ය යන්නයි. ඒ අනුව සිත පිහිටවිය යුත්තේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් දුරුකරලීම ඉලක්ක කොට නුවණින් මෙනෙහි කොට සිහියෙන් යුතුව ලොවට ඇති දැඩි ඇල්ම හා දොම්නස් දුරුකරලමින් බව ආරම්භයෙහි දී ම අවධාරණය කොට තිබේ.

1. ආනාපානසති :- කායානුපස්සනාවෙහි මුල් පියවර හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම පිළිබඳ වූ සිහිය නම් වූ ආනාපාන සතියයි. දක්ෂ ලී වඩුවෙකු ලී ඉරන විට තම කියත ඇදීමේ දී එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සිහියෙන් සිටින්නාක් මෙන් තම ශරීරයෙහි නිරතුරුව සිදු වන හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින ලෙස මෙමගින් උපදෙස් දේ. මෙහි දී ස්වාභාවිකව සිදුවන ස්වසනයට අදාළව සිහියෙන් හුස්ම ගනිමින් දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බවත් හ්‍රස්වව හුස්ම ගැනීමේ දී හ්‍රස්වව හුස්ම ගන්නා බවත් සියලු හුස්ම කය පිළිබඳවත් හුස්ම සංසිඳුවමිනුත් ගැනීමත් වශයෙන් හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී කායිකව සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කිරීම අවධාරණය කොට තිබේ.

මෙලෙස සිහිය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී තමාගේ කය පිළිබඳව වැඩි අවධාණයෙන් ක්‍රියා කරන අතර අන් අයකුගේ ශරීරයක් පිළිබඳව පෙනී යාමේ දී ඒ පිළිබඳව ද සිහිය යෙදීම දක්වා තිබේ. මෙහි අවසානයට සඳහන් කොට ඇත්තේ හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම තුළින් ඇතිවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයේ හටගැනීමේ හා නිරුද්ධ වීමේ ස්වභාවය වූ අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ කයක් පමණක් ය යනුවෙන් සත්ත්ව සංඥාව දුරුකොට දැකීමේ නුවණක් හටගනී. එමගින් ශරීරය පිළිබඳ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නොගනී. කායානුපස්සනාව වැඩීමෙහි අරමුණ මෙමගින් පැහැදිලි වේ.

2. ඉරියාපථ :- මෙහි දී දක්වා ඇත්තේ යාම, සිටීම, හිඳීම, සැතපීම යන සිව් ඉරියව්ව ම පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කරමින් ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලී සිටීම ඉරියාපථ පියවරේ දී සිදු කෙරේ.

3. සම්පජඤ්ඤය :- නිතිපතා අවදි වූ මොහොතේ පටන් නින්දට යනතුරු සිදුවන කෑම්, බීම්, සැතපීම්, හැඳීම්, සිටීම් ආදි සියලු ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම කර නොගනිමින් ඇත්තේ කයක් පමණි යන නුවණ ඇති කර ගැනීම සම්පජඤ්ඤ පබ්බයෙන් සිදු කෙරේ.

4. පටික්කූල මනසිකාර :- ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම් ආදි දෙතිස් කුණපයන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටිමින් කය පිළිබඳ තවදුරටත් නුවණින් බලමින් ආත්ම සංඥාව දුරුවන ලෙස සිහිය දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. කට ගැටගැසූ විවිධ ධාන්‍ය වර්ගවලින් සමන්විත මල්ලක් ලෙස මෙම ශරීරය බැලීමට මෙමගින් හුරු කෙරේ.

5. ධාතු මනසිකාර :- අපගේ භෞතික ශරීරය සෑදි මූලික පදාර්ථ හතර වන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහාභූත රූපයනට සිත තබා නුවණින් බැලීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. එමගින් ද සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කෙරේ. ගවයකු ඝාතනය කොට සතර මං හන්දියක තබා ඇති විට හරකා යන සංඥාව දුරුව ඇත්තාක් මෙන් මිනිස් ශරීරය සෑදි මූලික පදාර්ථ වන මෙම කොටස් හතරට හිත තබා බලන විට තම ශරීරය පිළිබඳව ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය ක්‍රමයෙන් පහව යයි.

6. නවසීවථික :- මිනිස් ශරීරය මරණයට පත් වූ විට එය ක්‍රමයෙන් ඇට සැකිල්ලක් දක්වා විකාශය වන අවස්ථා පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. ඒ අනුව සිහිය දියුණු කිරීමේ දී ද ශරීරය පිළිබඳව ඇති දැඩි ඇල්ම, ආත්ම සංඥාව දුරුවේ.

ඉහත දැක්වූ ආකාරය හය අනුව කය පිළිබඳ ව මෙනෙහි කිරීමේ දී ඇත්තේ කයක් පමණක් ය නිත්‍ය වූ ආත්ම වශයෙන් ගතහැකි කිසිවක් මේ කය තුළ නැති බව අවබෝධ වේ. මෙය තම සිරුර

පිළිබඳව මෙන් ම අන් ශරීර දෙසට ද අදාළ කොට බලයි. එම අවබෝධයත් සමග තම ආධ්‍යාත්මික ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් උපධි වශයෙන් නොගනී (*අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති*).

කය පිළිබඳ මෙබඳු අවබෝධයක් ලබා තවදුරටත් තම ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගනු වස් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තම වේදනා පිළිබඳව ද සිහිය හා නුවණ පුහුණු කරයි.

වේදනානුපස්සනාව

ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ තමාට දැනෙන සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ, සාමිස සුඛ, නිරාමිස සුඛ, සාමිස දුක්ඛ, නිරාමිස දුක්ඛ, සාමිස අදුක්ඛමසුඛ, නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනා පිළිබඳව මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. එලෙස සිහියෙන් සිටින අතර මනා නුවණින් එහි හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් පිළිබඳ අනිත්‍යතාව දැකීම ද මෙහි දී සිදු වේ. ඒ අනුව ඇත්තේ වේදනා පමණක් බවත් සත්ත්වයකු වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. තවද ස්පර්ශය ඇතිවිට වේදනාව හටගන්නා බවත් ස්පර්ශය නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාව නිරුද්ධ වන බවත් මෙහි දී අවබෝධ වේ. ඒ සමග ම වේදනා ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් උපධි වශයෙන් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගනී (*අත්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති*).

වේදනානුපස්සනාවෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආහාරයන් අතුරින් ඵස්සාහාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් වේදනාස්කන්ධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. තම වේදනා පිළිබඳව ද අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳව ද මෙලෙස නුවණින් මෙනෙහි කරයි. මෙහි දී මුලින් තමාගේ වේදනා පිළිබඳවත් පසුව අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳවත් සිහිය හා නුවණ පවත්වයි.

චිත්තානුපස්සනාව

සරාග, වීතරාග, සදෝස, වීතදෝස, සමෝහ, වීතමෝහ, සංඛිත්ත, වික්ඛිත්ත, මහග්ගත, අමහග්ගත, සඋත්තර, අනුත්තර, සමාහිත, අසමාහිත, විමුත්ත, අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවයන් පිළිබඳව සිහියෙන් සිටිමින් එහි හටගැනීම් හා නිරුද්ධවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාව නුවණින් දකිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් නොගෙන සිටීම චිත්තානුපස්සනාවෙන් සිදු කෙරේ. මෙලෙස චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් **'ඇත්තේ සිතක් පමණක් ය සත්ත්ව පුද්ගල වශයෙන් ගත හැකි ආත්මීය යමක් නැත ය'** යන නුවණ පහළ වීමෙන් කිසිවක් පිළිබඳව උපධි හට නොගනී. තම සිත පිළිබඳව සිහියෙන් හා නුවණින් දකින් ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා අන් අයගේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් තුළින් ඒ අයගේ සිත් පිළිබඳව ද මෙබඳු නුවණක් ඇති කර ගනී. මෙම අවබෝධයත් සමග ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලෙන සිතක් ඇති කර ගනී (*අත්ථි චිත්තන්ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති*).

චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආහාර අතුරින් විඤ්ඤාණාහාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැක ගැනීමේ හැකියාව උදාවේ.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසති, ඉරියාපථ, සම්පජඤ්ඤ, පටික්කුල, ධාතු, නවසීවථික වශයෙන් කය පිළිබඳව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් කයෙහි පවත්නා නිසරු බව මෙන් ම අසුභ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. පවත්නේ හුදු කයක් පමණක් බවත් ඊට අයත් ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි

පරමාර්ථමය වූ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් අවබෝධ වීමෙන් තම ආධ්‍යාත්මික කය පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර කයෙහි ද පවත්නා සියලු ඇලීම් ක්‍රමයෙන් දුරුවීමට අවශ්‍ය ඥානය ලැබේ. කය පිළිබඳ මෙකී අවබෝධය සහිත ව තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් අත්විඳින ත්‍රිවිධ දුක්ඛය සාමිස, නිරාමිස වශයෙන් සයාකාර ව තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර වේදනා පිළිබඳ ව ද ඇතිවීම් නැතිවීම් අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්, පවත්නේ වේදනා පමණක් බවත් පරමාර්ථ වශයෙන් එහි විඳින්නෙක් නොමැති බවත් නුවණින් අවබෝධ වේ. එවිට කිසිදු වේදනාවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණයට නොයයි. කය පිළිබඳ ව මෙන් ම වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් බලන ශ්‍රාවකයා ඉන් නොනැවතී තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙමින් සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලමින් කල් ගෙවයි. මෙහි දී සිතට පහළ වන සරාග - වීතරාග, සදෝස - වීතදොස, සමෝහ - වීතමෝහ, සංඛිත්ත - වික්ඛිත්ත, මහග්ගත - අමහග්ගත, සඋත්තර - අනුත්තර, සමාහිත - අසමාහිත, විමුත්ත - අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි හටගන්නා කුසලාකුසල සිතිවිලි ඇතිවීම් නැතිවීම් වශයෙන් චින්තනයෙහි යෙදෙමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩයි. හේතුඵල දහමට අනුගත සිතක්, සිතීමක් පැවැතිය ද සිතන්නෙක් නැත යන අවබෝධය මෙමගින් ලැබීමත් සමග නොඇලීම දියුණු වෙයි. මෙලෙස කය පිළිබඳ ව සිහිය හා නුවණ වැඩීම අරඹා වේදනා, චිත්ත පිළිබඳ ව ද සිත භාවිත කරන නුවණැති ශ්‍රාවකයා තම භාවිත සිත වඩාත් සංකීර්ණ අංශයක් වූ ධම්මානුපස්සනාව වෙත යොමු කරයි. කායානුපස්සනාදි පළමු සතිපට්ඨාන තුනෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කොට තිබීම ධම්මානුපස්සනාව සඵල වීමට හේතු වන්නකි.

ධම්මානුපස්සනා

ඉහත සඳහන් පරිදි කාය, වේදනා, චිත්ත පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමෙන් අනතුරුව ඊ ළඟට පිවිසෙන්නේ සිතිවිලි හෙවත් සංඥා - චේතනා අවබෝධ කර ගැනීම ඉලක්ක කොට ගත් ධම්මානුපස්සනාව වෙතයි. මෙය වැඩීමෙන් සතර ආහාර අතුරින් මනෝසංචේතනාහාරය ප්‍රකට වේ.

'ධම්ම' (සං.ධර්ම) යනු බුදුදහමෙහි සඳහන් විවිධ අර්ථ සඳහා භාවිත සංකීර්ණ පදයකි. 'සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා' යන්නෙන් ලෞකික හා ලෝකෝත්තර ධර්මතා දැක්වීම සඳහා ද *'වය ධම්මා සංඛාරා'* යන්නෙන් සංඛත ධර්මයන් දැක්වීම සඳහා ද *'යො බො ආනන්ද මයා ධම්මො ච විනයො ච දෙසිතො පඤ්ඤත්තො සො වො මමච්චයෙන සත්ථා'* යන්නෙන් බුදුරදුන් විසින් දේශිත සූත්‍ර ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද *'ධම්මෝ'සධ සමං නත්ථි ඒතං පිවථ භික්ඛවෝ'* මෙන් ම 'ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ' යන්නෙන් සියලු බුද්ධවචනය දැක්වීම සඳහා ද 'ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති' යන්නෙන් කුසලාකුසල ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද *'...බුද්ධෙ වා ධම්මෙ වා සංඝෙ වා මග්ගෙ වා පටිපදාය වා ....'* යන්නෙන් රත්නත්‍රය අතුරින් ධර්ම රත්නය දැක්වීම සඳහා ද 'ධම්ම' යන්න භාවිත කොට ඇත. මේ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන 'ධර්මයන් පිළිබඳ ව ධම්මානුපස්සී ව වාසය කරන්න' යනුවෙන් කෙරෙන අනුශාසනාවට අනුව ධර්ම යන්නෙන් විශේෂයෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ සාංසාරික පැවැත්මට හේතුවන නීවරණ, පංචුපාදානස්කන්ධ ආදි අකුසල ධර්ම හා සාංසාරික නිර්වෘතියට හේතුවන බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍ය යනාදි කුසල ධර්මයන් ය. 'අනුපස්සනා' යනු එම කුසලාකුසල ධර්මතා හෙවත් සිතිවිලි නුවණින් සිහිකිරීමයි. ඒ අනුව 'ධම්මානුපස්සනා' යනු කුසලාකුසල ධර්ම අනුව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.

සතර සතිපට්ඨානයන් අතුරින් වඩාත් වැදගත් මෙන් ම සංකීර්ණ අංගය වන්නේ අවසානයට එන ධම්මානුපස්සනාවයි. සඤ්ඤා, චේතනා යන චෛතසික මෙන් ම සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධද්වය ද මනෝසංචේතනාහාරය ද පිරිසිඳ දැනීමටත් අනාත්ම දෙයෙහි ආත්ම සංඥාව (*අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤා*) නමැති විප්ලලාසය දුරුවීමටත් ධම්මානුපස්සනාව බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් අකුසල ප්‍රහීණ වන ආකාරයත් කුසලය වැඩෙන ආකාරයත් සාංදෘෂ්ටික

වශයෙන් නුවණින් දකිමින් නිවන් මගෙහි හික්මෙන්නා ක්‍රමයෙන් දුකින් මිදෙමින් පරම සැපත වෙත පියනගයි.

ධම්මානුපස්සනාව යටතේ නීවරණ, ඛන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍ය යන අකුසල හා කුසල යන දෙඅංශය පිළිබඳව ම යළි යළිත් නුවණින් විමසා බැලේ. මෙහි දී විශේෂයෙන් ආර්ය සත්‍ය පිළිබඳ ව පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කෙරේ.

1. නීවරණ :-

නීවරණ යනු නිවන ආවරණය කෙරෙන අකුසල පාර්ශ්වය නියෝජනය කෙරෙන කෙලෙස් හෙවත් සංයෝජනයන් ය. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථිනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පහයි. නුවණැති ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා තමා තුළ දැනට පවත්නා කාමච්ඡන්දයේ ඇති බව ද නැති කාමච්ඡන්දයේ නැති බව ද නුපන් කාමච්ඡන්දයේ ඉපදීම ද උපන් කාමච්ඡන්දයේ ප්‍රහාණය ද ප්‍රහීණ වූ කාමච්ඡන්දයේ යළි නූපදීම ද නුවණින් දකියි.

ව්‍යාපාද ආදී සෙසු නීවරණ පිළිබඳ ව ද මෙලෙසින් ම යළි යළිත් නුවණින් බලයි. තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම මෙරමා පිළිබඳ ව ද මෙලෙස බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම්), අත්ථංගම (නිරුද්ධවීම්) ද නුවණින් දකිමින් අනිත්‍ය ස්වභාවය ද පසක් කරයි. නීවරණ පිළිබඳ ව මෙලෙස නුවණින් බැලීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලොව කිසිවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගෙන නොඇලී, ගැටීම්වලින් තොර ව විසිය හැකි ලෙස සිය මනස සකසා ගනී.

මෙහිලා තම සිහිය හෙවත් අවධානය නිරතුරු ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. භෞතික වශයෙන් තමා සමීපයෙහි ඇති දෙයක් ඇතැයි ද එය නැති වූ විට නැතැයි ද පළමු ව නොතිබුණු දෙයක් තමා වෙත පැමිණීමේ දී එසේ පැමිණීම ද පැමිණි දෙයක (නැවත නොපැමිණෙන ලෙස) ඉවත් ව යාම ද එලෙස ඉවත් ව ගිය දෙයක් යළි කිසිදා නොපැමිණෙන්නේ යැයි ද යම් අවබෝධයක් වෙයි ද එමෙන් ම මානසික ස්වභාවයක් වූ කාමච්ඡන්දය පිළිබඳ ව ද මනා සතිමත් බවකින් සිටීම මෙහි දී අවධාරණය කෙරේ. මෙලෙස සිහියෙන් සිටීමෙන් කාමච්ඡන්දය දිගු කලක් සිතෙහි නොරැඳෙන අතර එය වහා දුරු කර ගැනීමට අවකාශ සැලසේ. ආරම්භයේ දී පැමිණි කාමච්ඡන්දය දුරු කරන අතර කල් යාමේ දී නිරතුරුව සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිතට එබඳු අදහසක් පැමිණෙත් ම වහාම ඉන් සිත මුදවා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි භාවිතින්ද්‍රිය පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ දක්වන අවස්ථාවෙහි මේ පිළිබඳ ව කරුණු සඳහන් වේ. ඒ අනුව චක්ඛු ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රූප අරමුණු කොට නීවරණයක් ජනිත වීමේ දී ඇසි පිය ගසන තරම් ක්ෂණයක දී ද සෝත ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ශබ්ද අරමුණු කොට නීවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් අසුරු ගසන තරම් වේලාවක දී ද ඝාන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ගන්ධය අරමුණු කොට නීවරණයක් ජනිත වීමේ දී මඳක් නැඹුරු කළ පියුම්පතෙහි දිය බිඳක් පෙරළෙන තරම් ක්ෂණයක දී ද ජිව්හා ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රස අරමුණු කොට යම් නීවරණයක් හට ගැනීමේ දී දිවගට පත් කෙළ පිඩක් වහා ඉවත් කරන තරම් වේලාවක දී ද කාය ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ඵොට්ඨබ්බය අරමුණු කොට යම් නීවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් හැකුළු අතක් දිගු කරන නොහොත් දිගු කළ අතක් හකුළන තරම් ක්ෂණයක දී ද මන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ධර්ම අරමුණු කොට යම් නීවරණයක් ඇති වීමේ දී අධික ලෙස රත් වූ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දැමූ විට එය සිඳී යන තරම් ක්ෂණයක දී ද වශයෙන් ඉතා ස්වල්ප කාලයක දී සිතට නැගෙන නීවරණ දුරු ව සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටන බව සඳහන් වේ.

ධම්මානුපස්සනාවට අනුව නීවරණ පිළිබඳ ව සතිමත් බවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් නීවරණ හේතුවෙන් සිතට නැගෙන පීඩාව, පරිදාහය දුරු කර ගැනිමට අවස්ථාව උදාවේ. මෙහිදී සමථ මෛත්‍රී භාවනාව ආදී කිසියම් සමථ භාවනා කමටහනක් උපයෝගී කර ගනිමින් හැකිතාක් දුරට නීවරණ දුරලීමට කටයුතු කරනු ඇත. මෙලෙස කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් සිතෙහි ප්‍රසන්න බව ඇති වීමෙන් හටගන්නා ප්‍රීතිය නිසා තව තවත් ධර්මයෙහි යෙදීමේ නියැලෙයි.

2. ස්කන්ධ ඃ-

බුදුදහමෙහි සත්ත්ව සංයුත්තිය පිළිබඳ ප්‍රධාන ඉගැන්වීම 'ස්කන්ධ' (පා.ඛන්ධ) විග්‍රහය මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ. 'ස්කන්ධ' යනු 'ගොඩ', 'සමූහය', 'රාශිය' යන පදවලින් සිංහලයෙහි දැක්වෙන ඒකරාශී වූ දෙය යන අදහස ගෙනදේ. සිත, කය සහිත සත්ත්වයකුගේ සමස්ත සංයුතිය 'ස්කන්ධ' හෙවත් සමූහ පහක් යටතේ මෙහි දක්වා තිබේ. එනම් රූපස්කන්ධ, වේදනාස්කන්ධ, සංඥාස්කන්ධ, සංස්කාරස්කන්ධ, විඥානස්කන්ධ යනුයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහයක යෙදෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී උපාදානස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ ව කරුණු දේශනා කොට ඇත. ඒ අතර මජ්ඣිම නිකායේ භද්දෙකරත්ත හා මහාපුණ්ණම සූත්‍ර, සංයුත්ත නිකායේ ඛන්ධ සූත්‍ර, සංයුත්ත නිකායේ සමස්ත ඛන්ධ වග්ගය යන දේශනා ප්‍රධාන වේ. බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකු විසින් තම විශිෂ්ටතම ඥානයෙන් දත යුතු ඉහළ ම දැනුම වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ (අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි අං.නි.) සඳහන් කොට ඇත්තේ මෙම ස්කන්ධ පංචකය පිරිසිඳ දැන ගැනීමයි. පංචස්කන්ධය දැන ගැනීම තම සමස්ත ජීවිතය මෙන් ම සමස්ත විශ්වය ම තේරුම් ගැනීම ද වනු ඇත.

කායානුපස්සනා ආදි සතිපට්ඨාන සතර වැඩීමේ දී රූපාදි ස්කන්ධ පිළිබඳ ව අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනාත්ම, නිබ්බින්ද, විරජ්ජ, නිරෝධ, පටිනිස්සග්ග වශයෙන් අනුපස්සනා කළ යුතු බව දැක්වේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිත්‍ය, සුඛ ආදි මිථ්‍යා විපල්ලාස දුරුවන අයුරු ද සඳහන් ව ඇත. *'සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා'* යන දුක පිළිබඳ විග්‍රහයට අනුව සත්ත්වයා අත්විඳින සියලු දුක් සමූහය සංක්ෂිප්ත වශයෙන් උපාදානස්කන්ධ පඤ්චකය තුළට ගොනු කළ හැකි ය. සංයුත්ත නිකායේ ඛන්ධ සූත්‍රයට අනුව 'දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය' යනුවෙන් එකලාව ම දක්වා ඇත්තේ 'පංචුපාදානස්කන්ධය' වශයෙනි (*කථමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චංඃ පංචුපාදානස්ඛන්ධාතිස්ස වචනීයං.*) . රූපාදි ස්කන්ධ මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස සිතා තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීම හේතුවෙන් සත්ත්වයා අපමණ දුකකට පත් ව අනන්ත සසරෙහි දිගු ගමනක යෙදෙමින් සිටියි.

ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් රූප යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා උපාදාය රූප 24 යන අටවිසි රූපයි. වේදනා යනු චක්ඛුසම්ඵස්සජාවේදනා, සොතසම්ඵස්සජාවේදනා, ඝානසම්ඵස්සජාවේදනා, ජිව්හාසම්ඵස්සජාවේදනා, කායසම්ඵස්සජාවේදනා, මනොසම්ඵස්සජාවේදනා යන වේදනා හයයි. සඤ්ඤා යනු රූපසඤ්ඤා, සද්දසඤ්ඤා, ගන්ධසඤ්ඤා, රසසඤ්ඤා, පොට්ඨබ්බසඤ්ඤා, ධම්මසඤ්ඤා යන හයයි. සංඛාර යනු රූපසඤ්චේතනා, සද්දසඤ්චේතනා, ගන්ධසඤ්චේතනා, රසසඤ්චෙතනා, පොට්ඨබ්බසඤ්චේතනා, ධම්මසඤ්චේතනා යන හයයි. විඤ්ඤාණ යනු චක්ඛුවිඤ්ඤාණ, සොතවිඤ්ඤාණ, ඝානවිඤ්ඤාණ, ජිව්හාවිඤ්ඤාණ, කායවිඤ්ඤාණ, මනෝවිඤ්ඤාණ යන හයයි. ස්කන්ධ පංචකය හා එහි අනුකොටස් පරමාර්ථ වශයෙන් මෙලෙස බෙදා දැක්වුව ද පියෙවි ඇසට පෙනෙන්නේ මේ සියල්ල ඒකරාශී වූ සිත හා කය සහිත සත්ත්වයෙකි. නැතහොත් සිතින් තොර වූ අජීවී රූපයකි. පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා යනුවෙන් අප ව්‍යවහාර කරන තැනැත්තා මෙකී ස්කන්ධ පංචකයක එකතුවකි. ස්කන්ධ පංචකය තනි පුද්ගලයෙක් ලෙස සලකා බැලීමේ දී ඝනසංඥාව නිසා ඇතිවන කෙලෙස් දුරුවීමට නම් ඒවා විශ්ලේෂණය කොට 'මේ රූපය ය, මේ රූපයේ හටගැනීම ය, මේ රූපයේ අස්තංගමය ය' යනුවෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කළ යුතු ය. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳ ව ද මෙලෙස පරාමර්ශනය කළ යුතු ය. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සත්ත්වයා ලෙස අප ව්‍යවහාර කරන මේ සිත සහිත රූපය තුළ සත්ත්ව වශයෙන් පවත්නේ ස්කන්ධ පංචකය යන ධර්මයන් පමණක් ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් එහි කෙලෙස් දුරුවේ.

සත්ත්ව සන්තානගත සංයෝජන අතර සක්කාය දිට්ඨිය දුරු කිරීමට අපහසු සංයෝජනයකි. රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය සහිත තම ජීවිතයෙහි තමා කැමැති ලෙස පාලනය කළ හැකි ස්වභාවයක් ඇතැයි යන හැඟීම සක්කාය දිට්ඨිය යන්නෙන් අදහස් වේ. කායාදි අනුපස්සනා සතරින් අපේක්ෂා කරන්නේ මෙම හැඟීම සන්තානයෙන් ඉවත් කිරීමයි. විශේෂයෙන් ධම්මානුපස්සනාව මේ සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. රූප, වේදනාදි ස්කන්ධ පංචකය ස්ථාවර ව පවතී ය එය තම වසඟයෙහි

පවත්වා ගත හැකිය යන වැරදි දෘෂ්ටිය මත සක්කාය දිට්ඨිය රඳා පවතී. මෙහිලා රූපය ආත්ම සහිත වූවක් වශයෙන් ද ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් ද ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි ද රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි ද වශයෙන් වරදවා තේරුම් ගෙන සිටී. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳ ව ද මෙලෙසින් ම සිතා සිටීම සක්කාය දිට්ඨියේ ලක්ෂණයයි. සතිපට්ඨානයෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙම මිථ්‍යා සංකල්පය ක්‍රමයෙන් ක්ෂය වී යයි.

3. ආයතන :-

ධම්මානුපස්සනාවෙහි තවදුරටත් නියැළෙන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හා, කාය, මන යන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය පිළිබඳ ව ද නුවණින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි. ඒ අතර මෙම අභ්‍යන්තර ආයතනයන්ට ලක්වන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර අරමුණු පිළිබඳව ද නුවණින් සලකා බලයි. මෙම ආයතන දොළොස ම පෙර නොතිබී හේතු ඇති විට හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීම් වශයෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් යන අනිත්‍යතාව ද ප්‍රකට වේ. ආයතන පිළිබඳ මෙම අවබෝධය සඳහන් කොට ඇත්තේ 'ආයතන කුසලතාව' වශයෙනි. මෙම කුසලතාව දියුණුකර ගැනීම බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යකුගේ උසස් ම දක්ෂතාව වශයෙන් දක්වා තිබේ. සත්ත්වයා පිළිබඳ තවත් විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කෙරේ. ඒ අනුව ඇස ද රූපය ද ඒ දෙක නිසා හටගන්නා සංයෝජන ද නූපන් සංයෝජනයාගේ ඉපදීම ද උපන් සංයෝජනයාගේ ප්‍රහාණය ද ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයාගේ නැවත නූපදීම ද නුවණින් බලයි. ආධ්‍යාත්මික ආයතන පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර ආයතන පිළිබඳ ව ද හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් වශයෙන් නුවණින් සලකා බැලීමේ දී සත්ත්ව සංඥාවෙන් තොරව ආයතන නමැති පරමාර්ථ ධර්මයන්හි පැවැත්ම වැටහීමත් සමග කිසිවක් සමග තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් මිශ්‍ර නොවී සිටියි.

4. බොජ්ඣංග :-

නිර්වාණාවබෝධයට අංග (බෝධි + අංග) වූ සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම මෙහිදි සිදු කෙරේ. ඒ අනුව තමා තුළ ඇති සතිසම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි ද තමන් තුළ නැති සතිසම්බොජ්ඣංගය නැතැයි ද නූපන් සතිසම්බොජ්ඣංගයාගේ ඉපදිම ද උපන් සතිසම්බොජ්ඣයාගේ වැඩීම, පරිපූර්ණත්වය ද යළි යළිත් සිහිකරමින් වෙසෙයි. සිහිය හා නුවණ වැඩෙනු පිණිස ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සෙසු අංග පිළිබඳව ද මෙලෙසින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

සබ්බාසව සූත්‍රයට (මං.නි.1) අනුව භාවනා නමින් දක්වා ඇත්තේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩිමයි. භාවනා නමින් වැඩිය යුතු අංග වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වා ඇති කරුණු අතර සත්ත බොජ්ඣංගවලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවේ. විරාග නිශ්‍රිත ව නිරෝධ නිශ්‍රිත ව නිවනට යොමු වූවක් කොට වඩන බොජ්ඣංග ධර්මයන් නිසා කාමරාග, පටිඝ යන සංයෝජන ආදි කොට ඇති අවිද්‍යාව අන්ත කොට ඇති සංයෝජන ධර්ම ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ වේ. අවිද්‍යා සූත්‍රය (අං.නි. දසක නිපාත) ආදි තැන්හි පැහැදිලිව දක්වා ඇති පරිදි සත්ත බොජ්ඣංග නිසි ලෙස වැඩෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානය තුළ තම සිහිය හා නුවණ යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් බවයි. නිර්වාණාවබෝධයට බෙහෙවින් උපකාරී වූ සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම තමා තුළ වැඩෙන අයුරු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීම ධම්මානුපස්සනාවේ මෙම අංගයේ පරමාර්ථය වේ.

5. ආර්ය සත්‍ය :-

දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ව සවිස්තරාත්මක ව තත් වූ පරිදි නුවණින් සලකා බැලීම මෙහිදී සිදු වේ. දුක පිළිබඳ පරිපූර්ණ වැටහීමක් ලැබෙන මෙම අවස්ථාව ජීවිතයේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීමටත් හේතුඵල සම්බන්ධය වටහා ගැනීමටත් දුකින් නිදහස්

වීමේ මාවත වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මැනැවින් පසක් කර ගැනීමටත් මග පෙන්වයි. දුක මැනැවින් තේරුම් ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ පටිච්ච සමුප්පාදය පදනම් කොට ගත් ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය වය තේරුම් ගැනීම තුළිනි. ඒ සඳහා කල්‍යාණමිත්‍ර ඇසුරු බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ.

දුක්ඛ සත්‍යය යටතේ ප්‍රථමයෙන් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, කැමැති දෑ නොලැබීම යනුවෙන් දැක්වෙන දුකෙහි ප්‍රභේද සාකච්ඡා කෙරේ. මෙහිදී අවධාරණය කෙරෙන විශේෂ කරුණක් නම් සත්ත්වයාට දුක හටගන්නේ හුදෙක් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදි කරුණු ඉපදීම නිසා නොව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට පත්වන ලෝකයෙහි එබඳු තත්ත්වයකට පත් නොවී සිටීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත හා ප්‍රාර්ථනය තමා කැමැති පරිදි ඉටු නොවීම නිසයි. මෙකී වැරදි සංකල්පනාව යමකු වෙතින් දුරු වුවහොත් ඔහුට ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදි දුක් එළඹිය ද කායික ව යම් අපහසුතාවක් දැනුණ ද මානසික ව ඔහුට එම දුක ඇති නොවේ. එම දුක තමාගේ දුකක් ලෙස නොසලකයි. බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ වැරදි දෘෂ්ටිය දුරු කරලීමට අවශ්‍ය සම්මා දිට්ඨිය ලබාදීමටයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහය බුදුදහමේ ප්‍රධාන ඉගැන්වීමක් වන අතර එය ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය වීමට ද හේතු (දුක්ඛූපනිසා සද්ධා) වන්නකි. ධම්මානුපස්සනාවෙහි ආර්ය සත්‍ය විග්‍රහයෙහි දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ ව මෙනෙහි කිරීමේ දී ජාති, ජරා ආදි දුක්ඛයන් තමා වෙත පැමිණෙන බවත් ජාති, ජරා ආදිය තමා වෙත නොයේවා යැයි ප්‍රාර්ථනා කළ ද එය ඉටු නොවීම නිසා දුක හටගන්නා බව නුවණින් දකියි.

දුක්ඛ සත්‍යය නුවණින් සලකා බලා ඉන්පසු දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව නුවණින් සලකා බලයි. මෙහිදී දුකට හේතුව (දුක්ඛ සමුදය) වන පුනර්භවය ඇති කෙරෙන නන්දිරාගයෙන් යුතු (කාම, භව, විභව යන) ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව ජනිත වන ස්ථාන 10ක් යටතේ කරුණු විස්තර කොට ඇත.

එනම් :-

1. චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හා, කාය, මන යන අභ්‍යන්තර ආයතන හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක්, සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, කණ ආදි ඉන්ද්‍රියයන්හි ඇල්ම හෙවත් තෘෂ්ණාව නිසා බව මෙහිදී නුවණින් දකියි. සෝතාදි සෙසු ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ ව ද මෙලෙස සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

2. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර රූප හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ රූපාදි බාහිර ඉන්ද්‍රියයන්හි ආශාව නිසා බව නුවණින් දකියි. ශබ්ද ආදි සෙසු අරමුණු පිළිබඳ ව ද මෙලෙසින් නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

3. චක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, ඝාන විඤ්ඤාණ, ජිව්හා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ යන ඇස් ආදි ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි පහළවන සිත් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ චක්ඛු ආදි විඤ්ඤාණ හය විෂයයෙහි ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

4. චක්ඛු සම්ඵස්ස, සෝත සම්ඵස්ස, ඝාන සම්ඵස්ස, ජිව්හා සම්ඵස්ස, කාය සම්ඵස්ස, මනෝ සම්ඵස්ස යන ස්පර්ශ හය

ඇස, රූපය හා විඤ්ඤාණය යන කරුණු තුනෙහි එකතුවෙන් චක්ඛු සම්ඵස්සය උපදී. සෝතාදි සෙසු සම්ඵස්ස පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ චක්ඛු සම්ඵස්ස ආදි ස්පර්ශ හයෙහි තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

5. චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා, සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා, ඝාන සම්ඵස්සජා වේදනා, ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනා, කාය සම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා යන වේදනා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූපය, විඤ්ඤාණය හා ස්පර්ශය ඇසුරින් හටගන්නා වේදනා පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා ආදි සෙසු වේදනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ය.

6. රූප සඤ්ඤා, සද්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා යන හැඳිනීම් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූප, විඤ්ඤාණ, ඵස්ස, වේදනා ඇසුරින් හටගන්නා රූප සඤ්ඤා විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්ඤා ආදි සෙසු සඤ්ඤා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම දත යුතු ය.

7. රූප සඤ්චෙතනා, සද්ද සඤ්චේතනා, ගන්ධ සඤ්චේතනා, රස සඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනා, ධම්ම සඤ්චේතනා යන චේතනා, සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර හය

ඇස, රූප, විඤ්ඤාණ, ඵස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා යන රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, විඤ්ඤාණ ඇසුරින් හටගන්නා චේතනා මෙයින් කියැවේ. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ සඤ්චේතනා විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්චේතනා ආදි සෙසු චේතනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය.

8. රූප තණ්හා, සද්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා යන රූපාදි බාහිර අරමුණු පිළිබඳ ආශා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපය පිළිබඳ ආශාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද තණ්හා ආදි සෙසු ආශාවන් පිළිබඳ ව ද එසේ ම ය.

9. රූප විතක්ක, සද්ද විතක්ක, ගන්ධ විතක්ක, රස විතක්ක, ඵොට්ඨබ්බ විතක්ක, ධම්ම විතක්ක යන විතර්ක හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපාදි විතර්ක හය පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරයි.

10. රූප විචාර, සද්ද විචාර, ගන්ධ විචාර, රස විචාර, ඵොට්ඨබ්බ විචාර, ධම්ම විචාර යන විචාර හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූප විචාර ආදි විචාර හය විෂයයෙහි තෘෂ්ණාව හෙවත් ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

ඉහත සඳහන් කරුණු හැටෙහි ම පවත්නා යථා ස්වභාවය නම් ඒවා කිසිදු තැනක තැන්පත් ව නොපවතින අතර හේතු ඇති විට වර්තමානයෙහි හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීම් වශයෙන් ඒ වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීමයි (අහුත්වා සම්භූතං හුත්වා නිරුජ්ඣති). මෙකී යථාර්ථය යළි යළිත් නුවණින් සිහිකිරීම ධම්මානුපස්සනාවෙහි ඒ ප්‍රභේදයකි.

යමෙකුට ලොව පවත්නා ඕනෑ ම දෙයක් පිළිබඳ තෘෂ්ණාවක් හටගනී නම් ඊට මුල් වන්නේ ඉහත කී කරුණු හැටෙන් කිසියම් කරුණකට ය. මෙමගින් චිත්ත සන්තානයෙහි තෘෂ්ණාව ජනිත වන සියලු ම ආකාර ඉතා පැහැදිලි ව මෙන් ම සවිස්තරාත්මක ව සඳහන් ව ඇත. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ ව දැක්වෙන මෙම විග්‍රහය මගින් බුදුදහමේ හේතුඵල සිද්ධාන්තය ද ප්‍රකට වේ. එනම් දුක හටගන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා ය යන අදහසයි. තෘෂ්ණාවට මූල හේතුව අවිද්‍යාවයි. එනම් ඉහත කරුණුවල අනිත්‍යතාව පිළිබඳ අනවබෝධයයි.

දුක්ඛ නිරොධ සත්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ දුක නිරුද්ධ කිරීමට අදාළ කරුණු ය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ චක්ඛු ආදි ආධ්‍යාත්මික ආයතන, රූපාදි බාහිර ආයතන, චක්ඛු විඤ්ඤාණය ආදි විඤ්ඤාණ හය, චක්ඛු සම්ඵස්සය ආදි ස්පර්ශ, චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව ආදි වේදනා, රූප සඤ්ඤාව ආදි සඤ්ඤා, රූප සඤ්චේතනාව ආදි චේතනා, රූප තණ්හාව ආදි තෘෂ්ණා, රූප විතක්කය ආදි විතර්ක, රූප විචාරය ආදි විචාර යන හය බැගින් වූ කරුණු දහය අරහයා හැට තැනෙක්හි පවත්නා තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වන්නේ ද එකී ස්ථානයන්හි ම බව අවධාරණය කෙරේ. මින් දැක්වෙන්නේ තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක හට ගත්තේ යම් තැනෙක්හි ද එම තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක නිරුද්ධ වන්නේ ද එම ස්ථානයන්හි ම බවයි. මෙකී යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය හෙවත් මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අටෙන් යුත් ආර්ය මාර්ගයයි. මෙහි දී එම අංග එකිනෙකක් සවිස්තරාත්මක ව දක්වා තිබේ. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා බුදුරදුන් වදාළ ඉගැන්වීම් රැසක් මෙම අංග අටෙහි ඇතුළත් ව ඇත. සක්කාය දිට්ඨිය නමැති පළමු සංයෝජනය පිරිසිඳ දැන ගැනීමේ මාවත වශයෙන් ද දක්වා ඇත්තේ මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ඇත, නැත හෙවත් ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වය දුරු කොට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස ඉගැන්වෙන මාර්ග සත්‍යයට අයත් කරුණු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ධර්මයන් අරහයා තව දුරටත් ඥානය උපදී. එමගින් සසර අනාදිමත් කාලයක් වර්ධනය කරමින් පැමිණි සුභ, සුඛ, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී දුකින් නිදහස් වීම සඳහා වූ ඥානය වර්ධනය වේ.

ඉහත දැක්වූ චතුරාර්ය සත්‍යයට අයත් අංග සතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධතාවක් දක්වයි. එනම් දුක පිළිබඳ අවබෝධය ලැබූ පමණට දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව වූ තෘෂ්ණාව පිළිබඳ ව අවබෝධ වී දුක්ඛ නිරෝධය වූ නිවන පිළිබඳ අභිරුචියක් ජනිත ව මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතෙහි ගමන් කිරීම ද සිදු වේ. චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක පිළිබඳ විග්‍රහයේදී හේතුඵල සිද්ධාන්තය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විග්‍රහය ද ඇතුළත් වේ. එනම් 'තෘෂ්ණාව ඇති විට දුක ඇති වේ. තෘෂ්ණාව නැති වීමෙන් දුක නැති වේ ය. තෘෂ්ණාව ඉපදීමෙන් දුක උපදී, තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වේ ය යන සිද්ධාන්තයයි (*අස්මිං සති ඉදං හොති අස්මිං අසති ඉදං නහොති. ඉමස්ස උප්පාදා ඉදං උප්පජ්ජති, ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති*).

1. අනිච්චතො අනුපස්සන්තො නිච්චසඤ්ඤං පජහති.
2. දුක්ඛතො අනුපස්සන්තො සුඛසඤ්ඤං පජහති.
3. අනත්තතො අනුපස්සන්තො අත්තසඤ්ඤං පජහති.
4. නිබ්බින්දතො නන්දිං පජහති.
5. විරජ්ජන්තො රාගං පජහති.
6. නිරොධෙන්තො සමුදයං පජහති.
7. පටිනිස්සන්තො ආදානං පජහති.

සතර සතිපට්ඨානයට අනුගත ව රූපාදි ස්කන්ධ අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් බැලීමෙන් නිත්‍ය සංඥාව ද දුක් වශයෙන් බැලීමෙන් සුඛ සංඥාව ද අනාත්ම වශයෙන් බැලීමෙන් ආත්ම සංඥාව ද නිබ්බිදා (කළකිරීම්) වශයෙන් බැලීමෙන් නන්දිය (ඇලීම) ද විරජ්ජ (නොඇලීම්) වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය ද නිරෝධ වශයෙන් බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම) ද පටිනිස්සග්ග (අත්හැරීම්) වශයෙන් බැලීමෙන් ආදානය (දැඩි ව අල්වා ගැනීම) ද අත්හරියි. අනිත්‍ය ආදි සත් ආකාරයෙන් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම පිළිබඳ ව සම්මර්ශනය කිරීමෙන් සිහිය හා නුවණ වැඩෙන අතර එම නුවණින් යළි යළිත් කායාදි ස්කන්ධ පංචකය නුවණින් දකියි. ස්කන්ධ පංචකය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ඇල්ම සපුරා දුරුකොට සසර දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවත මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙන් පැහැදිලි කොට ඇත. එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය කුශලරාශිය වශයෙන් කුසලරාසි සූත්‍රයෙහි දී හඳුන්වා දෙති (කුසලරාසීති භික්ඛවෙ, වදමානො චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය.).

කය, වේදනා හා සිත පිළිබඳ ව යළි යළිත් යොනිසොමනසිකාරයෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඒවායේ පවත්නා නිසරු බව යළි යළිත් ප්‍රකට වෙයි. ඒ අනුව කය පෙණපිඩක් මෙන් ද වේදනාව දියබුබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් මෙන් ද සංඛාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද සිත හෙවත් විඤ්ඤාණය මායාවක් ලෙස ද දකිමින් ජීවිතයේ යථාර්ථය පසක් කර ගනියි. ඇලීම් ගැටීම්වලින් මිදී උපේක්ෂාවෙන් යුතු ව ජීවිතය දෙස යථාර්ථවාදී ව බැලීමට හුරු වෙයි.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව ඉතා පැහැදිලි කරුණක් වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ සම්පූර්ණ වැඩපිළිවෙළ රඳා පවත්නා ස්කන්ධ පංචකය සහිත පුද්ගලයා තුළ බවයි. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය ආදි සාධක බාහිරින් ලැබුණ ද සසරින් මිදීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය සත්ත්වයා වෙත වූවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝහිතස්ස දෙවියාට දේශනා කළේ 'මේ බඹයක් පමණ වූ සඤ්ඤා සහිත සිත සහිත කයෙහි ම ලෝකයත්, ලෝක සමුදයත්, ලෝක නිරෝධයත්, ලෝක නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් පනවන බවයි.' භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි දර්ශන සම්පත්තියෙන් හා සීලයෙන් යුතුව සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කළ පමණට ප්‍රඥාව දියුණු වන අතර එපමණට සද්ධා, විරිය, සමාධි ආදි සෙසු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

අවිජ්ජා සූත්‍රයට අනුව සතර සතිපට්ඨානය නිසි ලෙස වැඩෙන්නේ ත්‍රිවිධ සුචරිතය ඇති විටයි. ත්‍රිවිධ සුචරිත සම්පූර්ණ වීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා සතිසම්පජඤ්ඤයත් සතිසම්පජඤ්ඤය සඳහා යෝනිසො මනසිකාරයත් යෝනිසො මනසිකාරය සඳහා ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාව සඳහා සද්ධර්මශ්‍රවණයත් සද්ධර්මශ්‍රවණය සඳහා කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයත් අවශ්‍ය කෙරේ. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ඇති විට සද්ධර්මශ්‍රවණය ලැබී එයින් ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යෝනිසෝ මනසිකාරයත් යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් සතිසම්පජඤ්ඤයත් සතිසම්පජඤ්ඤයෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ත්‍රිවිධ සුචරිතයත් ත්‍රිවිධ සුචරිතයෙන් සතර සතිපට්ඨානයත් සතර සතිපට්ඨානයෙන් සත්ත බොජ්ඣංගත් පරිපූර්ණත්වයත් පත් ව විද්‍යාවිමුක්තිය සාක්ෂාත් වේ. මෙලෙස විද්‍යාවිමුක්තිය නිෂ්ටාව කොට ඇති සම්බුදු දහම් මගෙහි සියලු ගුණරුවන්හි ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයයි. හුදෙක් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර කල්‍යාණමිත්‍රයන් හඳුනා ගැනීමටත් ඔවුන්ගේ ගුණයට ගරුකිරීමටත් ඔවුන් වෙතින් තම දිවිමගට ආලෝකයක් වූ සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ළඟා කර ගැනීමටත් අප දක්ෂ විය යුතු ය, බුද්ධිමත් විය යුතු ය, අනතිමානී විය යුතු ය. සවිස්තරාත්මකව කිවහොත් (කරණීය) මෙත්ත සූත්‍රයෙහි ඇති ගුණාංගයන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු ය. මෙකී සියලු ගුණ දහම්හි උසස් ම ප්‍රතිඵලය වන්නේ ප්‍රඥාව දියුණු වී දුකින් නිදහස්වීමයි. එහි දී රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය හේතු ඇති විට වර්තමානයෙහි හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීම් වශයෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව මැනැවින් ප්‍රකට වේ. ඒ අතර ධාතු, ආයතන, ඉන්ද්‍රිය, නාමරූප ආදි නම්වලින් සඳහන් වන ජීවිතයේ පැවැත්ම විස්තර කෙරෙන සෙසු ධර්මයන්හි ද පවත්නා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය මැනැවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. මෙම අවබෝධය ලබනු වස් අප්‍රමාදී ව ක්‍රියා කිරීම ක්ෂණ සම්පත්තිය ලද බුද්ධිමත් සැමගේ ප්‍රධාන ජීවිත ඉලක්කය විය යුතු ය.

සතර සතිපට්ඨානය භාවිතයෙන් තම ජීවිතයට උතුම් ම රැකවරණය සලසා ගැනීම බුදුදහමේ ඉලක්කයයි. තම සිත නැතහොත් ධර්මය සරණක් කර ගත යුතු බව බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරෙන්නේ මෙලෙස සතිය වැඩීම තුළින් ඇති කර ගන්නා ආරක්ෂාවයි.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

බර්ක්ලි බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

බු.ව. 2561 (2017 මැයි 20 වන ශනි දින)

වෙසක් සීල සමාදානය